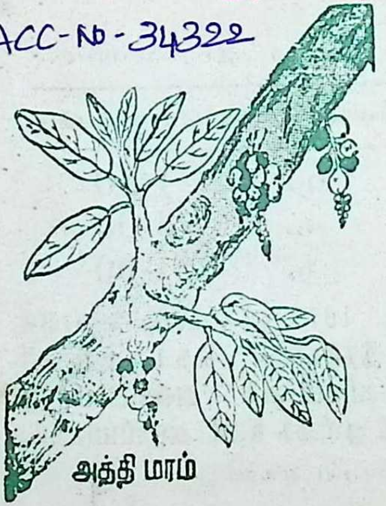
மூலிகைமணி

மூலிகை வளமே நாட்டு வளம்

மலர் 18] ருத்ரோத்காரி - ஆனி [இதழ் 7

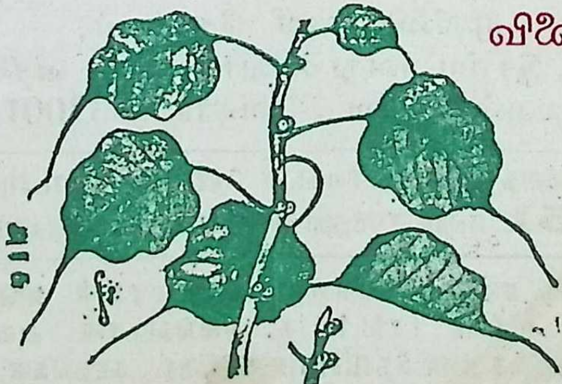


அத்தி மரம்



அடா தோடை

விலை ரூ. 1-50



அரசு

நம் நாட்டு மூலிகைகள்

உ

மூலிகை வளர்ப்போம்! உடல் நலம் காப்போம்!

'மூலிகை மணி'

18 ஆண்டுகளாக மூலிகை வளம் பாடும் மாத இதழ்

நிறுவன ஆசிரியர்: அமரர் வேலூர் டாக்டர். ஏ. ஆர். கண்ணப்பர்

ஆசிரியர்: வேலூர் டாக்டர். க. வேங்கடேசன், எம்.ஏ. பிஎச்.டி,

தனி இதழ் விலை	ரூ.	1-50
ஆண்டு சந்தா	ரூ.	18-00
ஆயுள் சந்தா	ரூ.	251-00

ஆயுள் சந்தா செலுத்துவோர்க்கு 1971 முதல் 1981 வரையில் வெளிவந்துள்ள 'மூலிகை மணி' இதழ்களின் தொகுப்புகள் 10 வால்யூம்களாகப் பைண்ட் செய்யப்பட்டவை - அன்பளிப்பாகத் தரப்படும். தொடர்ந்து மாதந்தோறும் மூலிகை மணி அனுப்பப்படும்.

சந்தா அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

வேலூர் டாக்டர். க. வேங்கடேசன், எம். ஏ., பிஎச். டி.,
ஆசிரியர்: மூலிகை மணி
மூலிகை மணி தோட்டம்,
4, இரண்டாவது சாதுகார மடம் வீதி,
சலவன்பேட்டை, வேலூர் - 632001.

வேலூர் மூலிகை மணி ஆசிரியருடன் தொலைபேசி தொடர்பு கொள்ள **23551** எனும் எண்ணுடன் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

மூலிகை மணியில் வெளியிடும் கட்டுரைகள் அனைத்தையும் பதிப்பிக்கும் உரிமை டாக்டர். க. வேங்கடேசன் அவர்களையே சாரும். மூலிகை மணி தொடர்பான கட்டுரை, கடிதங்கள், கேள்வி பதில், மருத்துவ ஆலோசனை ஆகியவற்றை மேற்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பவும்.

— ஆசிரியர்.

உ

மால்மருகன் சித்தன் மகன்!

இராகம்; சிந்துபைரவி) (தாளம்: ஆதி

பல்லவி

விண்ணில் முகில்கூடிவரும் புள்ளிமயில் ஆடிவரும்
வண்ணக்குயில் பண்ணமுதம் வசந்தமதில் கலந்துவரும்
(விண்)

அனுபல்லவி

தண்ணருவி ஓடிவரும் சங்கத்தமிழ் பாடிவரும்
தணிகைமலை திருக்குமரன் சன்னிதியைத் தேடிவரும்

சரணம்

தேவர்துயர் நீக்கசூரன் சிரமறுத்த சினந்தணிய
சென்றமர்ந்த திருமலைதான் திருத்தணிகை மலையாகும்
யாவருக்கும் துயரறுக்கும் காவலனாய் நம்முருகன்
ஏவல்செய்ய அடியவர்க்கு எப்பொழுதும் காத்திருப்பான்
(விண்)

ஆறுமுகம் இங்கிருக்க வேறுமுகம் வேண்டுவதோ
அத்தனையும் அன்புமுகம் அருள்சுரக்கும் கருணைமுகம்
தேறுதலும் நமக்களிப்பான் சிந்தைதனில் குடியிருப்பான்
சித்தன்மகன் மால்மருகன் திருத்தணிகை வேல்முருகன்!
(விண்)

— நம்பித்திருமாறன் —

செய்திகள்:

ஒலிப்பது 'மூலிகைமணி'

O கடந்த 5—6—83 அன்று பெங்களூர்த் தமிழ்ச் சங்கத்தில் 'வளரும் சித்த மருத்துவக் கலை' எனும் தலைப்பில் அரியதொரு சொற்பொழிவை மூலிகைமணி ஆசிரியர் க. வேங்கடேசன் அவர்கள் ஆற்றினர். மூலிகைகளின் வண்ணப்புகைப்பட விளக்கங்களை இடை இடையே அவர் ஒளிப்படமாகக்காட்டி நாட்டுபுற மருத்துவத்தின் பிணி ஆற்றும் திறனை விளக்கினர். இக்கூட்டத்தினை ஏற்பாடு செய்த பெங்களூர்த் தமிழ்ச் சங்கத் தலைவர் திரு. நீலகண்டன், ஆசிரியர் க. வேங்கடேசன் அவர்களின் ஆராய்ச்சிப் புலமையை வியந்து பாராட்டியதுடன் பெங்களூர்த் தமிழ்ச் சங்கத்தின் சார்பாக விரைவில் 'சித்த மருத்துவ முகாம்' ஒன்றினை நடத்த இருப்பதாகவும், அதனை டாக்டர். க. வேங்கடேசன் அவர்களின் வழி காட்டலில் சிறப்பாக, நடத்த விருப்பப்படுவதாகவும் தெரிவித்திருந்தார். ஆர்வமுடன் இந் நிகழ்ச்சியினைக் கண்டும், கேட்டும் வியந்த பல அன்பர்கள் இதுபோன்ற கூட்டங்களை அவ்வப்போது நடத்துமாறு கேட்டுக் கொண்டனர். கர்நாடக சித்த மருத்துவச் சங்கத் தலைவர் திரு. G. P. வெண்மதியன் தலைமை தாங்கவும், மூலிகைமணி அன்பர்கள் திரு. சேக்கு, தியாகராசன், திரு. K. பத்மநாபன் ஆகியோர் வந்திருந்து சிறப்பு செய்தனர்.

O 'சித்த மருத்துவ வளர்ச்சி வாரியம்' என்ற பெயரில் புதியதொரு வாரியத்தினைத் தமிழக அரசு நிறுவ திட்டமிட்டு ஏற்பாடு செய்து வருகின்றது. ஏற்கனவே 'மூலிகை வளர்ச்சி வாரியம்' ஒன்று 50 லட்ச ருபாய் முதலீட்டில் கடந்த மார்ச் மாதம் முதல் இயங்கி வருகின்றது.

O 'தேன்' — ஓர் அற்புத நோய் நிவாரணி என்பதை நம் நாட்டு மருத்துவர்கள் எல்லோரும் ஒப்புக்கொண்டு தமது மருந்துகளை தேனில் குழைத்து உண்ணுமாறு குறிப்பிடுவர். தற்போதைய நவீன ஆராய்ச்சியாளர்கள், இதய நோயினை வராமல் தடுக்கும் ஆற்றல் 'தேனுக்கு' இருப்பதாகக் கண்டுபிடித்து உள்ளனர். இதய வலி, சோர்வு ஆகியவற்றால் அவதிப்படுபவர்கள் தினம் 20 முதல் 30 கிராம் அளவு தேனை பயன்படுத்தினால் அபாயமின்றி நோயிலிருந்து மீளமுடியும் என்று குறிப்பிட்டுள்ளனர். எதையும் தாங்கும் இதயம் வேண்டுவோர்— தினம் 10 கிராம் அளவாவது தேனை அருந்தவும்.

— அபிராமி.

மூலிகை வளமே ! **முருகா** **நாட்டு வளம் !**

ஐந்துகரத்தனை யானைமுகத்தனை இந்தினிளம்பிறை போலு மெயிற்றனை
நந்திமகன்தனை ஞானக் கொழுந்தினை புந்தியில் வைத்தடி போற்றுகின்றேனே.

மூலிகை மணி

எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவே அல்லாமல்
வேறொன்றறியேன் பராபரமே !

மலர் 18] ருத்ரோத்காரி ஆண்டு, ஆனி (ஜூன் 83) [இதழ் 7

வாசகர்கள் கவனத்திற்கு

'வளரும் சித்த மருத்துவம்'
'நாட்டுப்புற நன்மருந்துகள்'
'மூலிகை தரும் நல்வாழ்வு'
'அன்றாட வாழ்வில் மூலிகைகள்' — போன்ற தலைப்புகளில் ஆசிரியர் க. வேங்கடேசன் அவர்கள் பல ஊர்களிலும் வண்ணப்புகைப்படக் காட்சி விளக்கங்களுடன் சொற்பொழிவாற்றி வருகின்றார். ஆங்காங்கே உள்ள பொது நல மன்றங்கள், லயன்ஸ் மற்றும் ரோட்டரி கிளப், தமிழ் மன்றங்கள், தொழிலாளர் நல சங்கங்கள், ஆசிரியர் க. வேங்கடேசன் அவர்களின் நல வாழ்வுச்சொற்பொழிவுகளை நடத்த விரும்பினால் கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு எழுதி ஏற்பாடு செய்து கொள்ளலாம்.

நிர்வாகி
கண்ணப்பரின் சித்த மருத்துவ ஆய்வுக் கழகம்,
மூலிகை மணி தோட்டம், நெ. 4, சாதுகார மடம் வீதி,
சலவன்பேட்டை, வேலூர்-1. வ.ஆ.மா.
தொலைபேசி: 23551.

புதுடெல்லி அனுபவங்கள் : 1

திரு. அன்பரசுவின் ஆதரவு

கடந்த 22-5-83 அன்று சில ஆய்வுத் திட்ட அறிக்கைகளுடன் மத்திய அரசின் ஆதரவில் இயங்கும் C.C.R.A.S. கழகத்தின் அலுவலகம் சென்று அதன் இயக்குனர் டாக்டர் வி. என். பாண்டே அவர்களைச் சந்தித்து - திட்டத்தினைச் சமர்ப்பித்து வந்தேன்.

டாக்டர். வி. என். பாண்டே அவர்கள் இன்முகத்துடன் வரவேற்று அறிக்கையை ஆழ்ந்து படித்து உரியநேரத்தில் தக்கன செய்துஉதவுவ்தாகக் கூறியதுடன் சித்த மருத்துவ வளர்ச்சிக்காக தமது உறுதியான ஆதரவையும் தெரிவித்தார். மிகுந்த பொறுப்புணர்ச்சியுடனும், எளிமையாக பழகுவதன் மூலம்—தன்னை மிகச்சிறந்ததொரு நிர்வாகியாகவும், ஆயுர்வேத ஆராய்ச்சியாளராகவும் வெளிப்படுத்திக் கொண்டார் டாக்டர். V. N. பாண்டே. அவருடைய நிர்வாகத்தின் கீழ் சித்த மருத்துவம் போதிய துரிதமான வளர்ச்சிகளைக் காணும் என்பதற்குரிய அறிகுறிகளை - அவருடன் பேசியபோது உணர்ந்தேன்.

அடுத்து, என் ஆசிரியரும், தமிழக இந்திரா காங்கிரஸின் பாராளுமன்ற குழு அமைப்பாளருமான திரு. இரா. அன்பரசு அவர்களின் இணையற்ற ஆதரவினை இப்பயணத்தின் போது முழுதுமாகப் பெற்றேன்.

தமிழகத்தில் வேலூரில், மத்திய அரசின் சார்பில் C.C.R,A.S. மூலம் 'சித்த மருத்துவ உயர் ஆய்வு மையம்' அமைய வேண்டி யான் அளித்துள்ள ஆய்வறிக்கையை ஆழ்ந்து படித்து அதன் இன்றியமையாமையை உணர்ந்து பாராட்டிய திரு. அன்பரசு அவர்கள், தமது ஆதரவினை முழுதும் தெரிவித்து உதவுவதாகக் கூறினர்.

நுட்பமான அறிவும், திட்பமான செயல் திறனும் கொண்டு விரைந்து பணியாற்றும் திரு. அன்பரசு அவர்கள், தமிழக இந்திரா காங்கிரஸ் கட்சிக்குக் கிடைத்த மிகச் சிறந்த **Asset** ஆகும். அவருக்குத் தகுந்த பணிகளை அளிப்பதன் மூலம், தமிழக இந்திரா காங்கிரஸ் புதிய வேகத்தினையும், எழுச்சியும் பெறும் என்பதில் ஐயமில்லை. அரசியல்வாதி என்ற நோக்கில் மட்டுமின்றி, 'உயர்ந்த பார்லிமெண்டேரியன்' என்ற தகுதிக்குரிய ஆற்றல் நிறைந்தவர் என்பதை பழகிய, பார்த்த சில நிகழ்ச்சிகள் மூலம் உணர்ந்தேன்.

மூலிகை மணியின் திட்டங்களுக்கு நல்லாதரவு நல்கும் இந்த நல்லவர் நட்பு உரிய நேரத்தில் கிட்டியது என் நற்பேறு ஆகும்.

பொது நல அக்கறையில் நாட்டம் மிகுந்த அன்பரசு அவர்கள் - சித்த மருத்துவ வளர்ச்சிக்கு மத்திய அரசு மூலம் தக்க உதவி செய்வார் என்பதில் முழு நம்பிக்கை கொண்டுள்ளேன். அதற்காக என் நன்றியையும், வாசகர் சார்பில் பாராட்டுதலையும் அவருக்குத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

க. வேங்கடேசன்

"ஓம் சக்தி" யின் ஒப்பற்ற பணி

பொள்ளாச்சி வள்ளல் திரு. நா. மகாலிங்கம் அவர்களின் மேற்பார்வையில் திரு. பகீரதன் அவர்களை ஆசிரியராகக் கொண்டு 'ஓம்சக்தி' எனும் மாத இதழ் கடந்த சில மாதங்களாக வெளிவந்து கொண்டிருக்கின்றது. இந்திய, தமிழ்க்கலாச்சாரத்திற்கு ஏற்றம் தரும் அரிய ஆராய்ச்சிக் கட்டுரைகளையும், வரலாற்றுச் செய்திக் கட்டுரைகளையும் நிறைந்த அளவில் சுவைபட இவ்விதழ் விளக்கி வருகிறது. ஆங்கிலத்தில் வெளிவரும் Reader's Digest The mirror. போன்ற இதழ்களுக்கு இணையாக 'ஓம்சக்தி' இதழினை சமுகப் பொறுப்புடன் வெளியிட்டு தமிழ் மொழி, பண்பாட்டுக்கு புதுமெருகூட்டி வருகின்றார் திரு. பகீதரன் அவர்கள். தமிழில் இப்படியொரு மாத இதழ் இதற்கு முன் வந்தில்லை என்பதை ஒவ்வொரு இதழின் வாயிலாக உணர்த்தி வருகின்றார்.

'குடும்ப இதழ்' என்று அட்டையில் பெயருக்கு அச்சிட்டுக் கொண்டு-உள்ளே குடும்பச் சீரழிவுக் கதைகளை வெளியிட்டு வரும் பல மஞ்சள் பத்திரிக்கைகளுக்கிடையே மகாலிங்கம் அவர்கள் வெளியிட்டு வரும், 'ஓம்சக்தி' மாத இதழ் உள்ளபடியே குடும்ப இதழுக்குரிய அனைத்து அம்சங்களையும் கொண்டுள்ளது.

'நரகல் நடை'யில் உருண்டு உழன்று நாறிக்கொண்டு இருக்கும் தமிழ்ப் பத்திரிக்கை உலகை—நன்னடையில் திருப்பும் 'பகீரத முயற்சியாக' - 'ஓம்சக்தி' வெளிவருவதை 'மூலிகை மணி' மனதார வரவேற்கின்றது, வாழ்த்துகின்றது.

முன்னேற்றம் காண விழையும் ஒவ்வொரு தமிழ்க்குடும்பத்திலும் கட்டாயம் இருக்க வேண்டிய இதழ் 'ஓம்சக்தி'. மூலிகைமணி வாசகர்கள் இதனைக்கட்டாயம் வாங்கிப் பயன்பெற வேண்டுகிறேன்.

அண்மையில் 'ஓம்சக்தி' இதழில் வெளிவந்துள்ள மருத்துவக் கட்டுரையினை அடுத்த பக்கத்தில் வெளியிடுவதில் பெருமை அடைகின்றேன். நன்றி !

க. வேங்கடேசன்

ஆசிரியர், மூலிகை மணி

கருவிலே கல்வி தரும் கொரியர்கள்

பாவம், கொரியாவில் கருவுற்ற உடனேயே தாய்க்குக் கடும் சோதனைகளும் கட்டுப்பாடும் ஆரம்பமாகி விடுகின்றன !

"தொட்டில் பழக்கம் சுடுகாடு வரை" என்கிற பழமொழி கொரிய நாட்டுக்கு மட்டும் பொருந்தாது.

தொட்டிலில்தான் ஒரு குழந்தை ஒன்றை கற்றுக்கொள்கிறது என்பதை அவர்கள் ஒப்புக்கொள்வதில்லை. அப்போதே பிறந்த குழந்தையாக இருந்தாலும் அதற்கு ஒரு வயதாகிவிட்டதாகவே அவர்கள் கருதுகிறார்கள்.

ஒரு குழந்தையின் வாழ்க்கை "தொட்டிலில் தொடங்கவில்லை; தாயின் கருவிலேயே ஆரம்பமாகி விடுகிறது" என்பது அவர்களுடைய கோட்பாடு,

நாமெல்லாம் வயிற்றிலுள்ள கருவை 'அது' என்று சொல்கிறோம். கொரியர்கள் அப்படிச் சொல்லமாட்டார்கள் அவர்கள் கருவில் வளரும் குழந்தையை விலைமதிக்க முடியாத மனித இனமாக நினைக்கிறார்கள்.

அதுமட்டுமில்லை; தாயின் கர்ப்பத்திலிருந்து குழந்தை வெளி வருவதற்குமுன் உள்ள காலத்தை மிக முக்கியமானதாகவும் எண்ணுகிறார்கள்.

கொரியர்களுக்குத் தங்கள் குழந்தையின் உடல் ஆரோக்கியம் வளர்ச்சி, பழக்க வழக்கங்கள் ஆகியவை முக்கியமான விஷயம் ஒரு குழந்தையைப் பழக்குவதைக் குடும்பத்தின் மிகப்பொறுப்பான காரியமாக நினைக்கிறார்கள்.

ஒரு குழந்தைக்குப் பயிற்சி அளிப்பதற்குச் சிறந்த காலம் தாயின் வயிற்றில் அது கருவாக உருவானதிலிருந்தே ஆரம்பமாகி விடுகிறது என்பது அவர்கள் நம்பிக்கை.

பிரசவத்திற்கு முன் அளிக்கப்படும் அந்தப் பயிற்சியை கொரியர்கள் 'டைக்யோ' என்று அழைக்கிறார்கள். இந்தப் பயிற்சியைப் பெறுவது குழந்தையல்ல; குழந்தையின் அம்மா.

குழந்தை கருவிலே தோன்றி வளர்ந்து வெளிப்படும் வரையிலுள்ள காலம் 'டைக்யோ' காலம். தன் வயிற்றில் வளரும் கருவின் உடல் உள்ளம் இரண்டும் சிறப்பாக வளர்ச்சிபெற்று அது சிறந்த மனித இனக் குழந்தையாக அமைவதற்காகக் கொரியத் தாய் இந்த டைக்யோ காலத்தில் பல கட்டுத்திட்டங்களுக்கு உள்ளாகிறாள்.

அவள் கருவுற்றது தெரிந்த நாளிலிருந்து மிகச் சுத்தமாகவும், நல்ல நடத்தையுடனும் உடல், உள்ளம் எல்லாவற்றிலும் பரிசுத்தமானவளாக இருக்க வேண்டும்.

ஒய்யீ பரம்பரையினர் (1392 - 1910) வகுத்த "குடும்பப் பெண்ணின் இல்வாழ்க்கை பற்றிய கட்டுத்திட்ட தொகுப்பு'' என்ற நூலில் ஆசிரியை ஒய்யீ பிங்காக் (1759-1824) கர்ப்பம் தரித்த நாளிலிருந்து ''கொரியப்பெண்கள் எப்படியெல்லாம் இருக்க வேண்டும்'' என்பதைத் தெளிவாகவே கூறியிருக்கிறார்.

''கர்ப்பம் தரித்த பெண் இறுக்கமான உடைகளை உடுத்தக் கூடாது. அளவுக்கு அதிகமாகச் சாப்பிடக்கூடாது. மூலிகை மருந்துகளைச் சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். பளுவான சாமான்களைத் தூக்கக்கூடாது. செங்குத்தான இடங்களில் ஏறவோ, கடுமையான வேலைகளைச் செய்யவோ கூடாது. கொஞ்சங்கூட கவலை, ஆத்திரம் அல்லது ஏக்கம் கொள்ளுதல் கூடவே கூடாது. சோர்வடையவோ தரையில் அதிக நேரம் படுப்பதோ கூடாது. நீண்ட நேரம் தூங்குவதையும் விட்டு விடவேண்டும்.''

கர்ப்பவதி மன அமைதியுடன் இருக்கவும் அந்தப் புத்தகத்தில் ஆலோசனைகள் கூறப்பட்டிருக்கின்றன. அவள் நல்ல இலக்கிய நூல்களையும், கவிதைகளையும் படிக்கலாம், அவள் அருகில் புகழ் பெற்ற மேதைகளின் ஓவியங்களை வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அவள் என்ன சாப்பிடலாம்? கருவுக்கு நன்மை செய்யும் பசுவின் சிறுநீரகம், சார்ப் என்ற ஒருவகை மீன் ஆகியவைகளைச் சாப்பிடலாம்.

ஆனால் எதைச் செய்யலாம் என்பதை விட எதைச் செய்யக் கூடாது என்பதே அதில் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது.

கொரியர்களிடம் கர்ப்பம் பற்றிய விஷயத்தில் கணக்கற்ற மூட நம்பிக்கைகள் இருக்கின்றன.

கர்ப்பவதி ஓடவோ அல்லது ஒரு பக்கமாகத் திரும்பிப் படுக்கவோ கூடாது என்பது அவற்றில் ஒன்று. அவள் ஒரு காலில்

நிற்கவும் கூடாது. காட்டுமிராண்டித்தனமான செயல்களைப் பார்க்கவோ, மோசமான சொற்களைப் பேசவோ, கேட்கவோ, இறந்தவர் வீட்டிற்கு போகவோ, கண்டிப்பாக புதை குழி வழியே செல்லவோ கூடாது.

கோமாளி, குள்ளன், குரங்கு, கைகால் முடவன் அல்லது முடங்கிப்போனவன், கொள்ளை நோயால் பீடிக்கப்பட்டவன் ஆகியோரைப் பார்க்கக்கூடாது. ஆபாசமான பாடல்களையோ சந்தை இரைச்சலையோ அவள் கேட்கக்கூடாது.

பொய் சொல்லுவது, பொறுமைப்படுவது அல்லது மற்றவரைக் கேவலமாகப் பேசுவது ஆகியவை அறவே கூடாது. தவிர, அளவு மீறிப்பேசுவதையும் தவிர்க்க வேண்டும். பேசும் போதோ சிரிக்கும் போதோ ஈறுகள் தெரியும்படி வாயைத் திறந்து சிரிக்கக்கூடாது.

கொரிய கர்ப்பிணிக்கு உணவு வகைகளிலும் கட்டுப்பாடுகள் நிறைய இருக்கின்றன. உதாரணமாக மது வகைகள், கோணல் மாணலான உருவம் அமைந்த பழவகைகள், கெட்டுபோன அல்லது சாப்பிட்டு மீதம் வைத்த உணவு, சமைக்காத அல்லது பாதி வெந்த உணவு பழைய இறைச்சி ஆகியவைகளை அவள் சாப்பிடக் கூடாது.

'டைக்யோ' இருக்கும் பெண்களுடன் அவளுடைய கணவனும் உறவினர்களும் அவளுக்கு உதவி செய்து ஒத்துழைக்க கடமைப் பட்டவர்கள் என்றும் அந்தப் புத்தகம் கூறுகிறது.

இதில் இன்னொரு வேடிக்கை என்னவென்றால் கூட்டுக்குடும்ப முறையில் மூன்று தலைமுறையினர் ஒன்றாக வாழ்ந்தால், ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் தாய்க்குப் பாதிப்பு ஏற்பட்டு குழந்தை இறந்து பிறக்கும் என்பது கொரியர்கள் நம்பிக்கை.

ஒய்யி பரம்பரையைச் சேர்ந்த யோஹி (1739-1837) யும் அவர் தாயார் ஒய்யி ஸாஜோ டாங்கும் எழுதி, பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டின் தொடக்கத்தில் வெளியிடப்பட்ட "கரு வளர்ச்சிக்கான சில புதிய விவரங்கள்" என்ற புத்தகத்தில் கீழ்க்கண்டவாறு கூறப்பட்டிருக்கிறது;

"கருவைத் தாய் மாத்திரம் வளர்க்கவில்லை. குடும்பத்திலுள்ள கணவர் ஒத்துழைப்புடனே அது வளர்கிறது. குடும்பத்தின் மற்ற அங்கத்தினர்கள் கர்ப்பவதியின் நலனைக் கவனிக்கவேண்டும். அவர்கள் தங்களுடைய வளர்ச்சிகளையோ, மூடநம்பிக்கைகளையோ வெளி

யிடக்கூடாது. கெட்ட அல்லது பேராசை பிடித்த அல்லது வெறுப்பைத் தருகிற செய்திகள் கர்ப்பிணியின் காதுகளில் படாமல் பாதுகாக்க வேண்டும். குறைந்தது அவள் கவலையும் வேதனையும் படாமல் பார்த்துக்கொள்ளுவது மிக அவசியம். திடுக்கிடச் செய்யும் செய்திகளையும் அவளுக்கு மறைப்பது முக்கியம்.''

நீண்ட காலம் ஒருவர் மற்றவருடன் பழகும்போது அவளுடைய குணாதிசயங்கள் நம் மனத்தில் பதிந்துவிடுகின்றன. இதன்படி குழந்தையின் குணங்கள் அதன் தாயின் குணத்தைப் பிரதிபலிப்பதாக அமைகிறது.

இக்காரணத்தால் நல்ல பழக்க வழக்க முடையவர்கள் குறைந்த பட்சம் கோபத்தைத் தூண்டாதவர்களாக, கர்ப்பவதியின் தோழிகளாக இருப்பது முக்கியம். உதாரணமாக, எவ்வித துன்பத்தையும் ஏற்கக்கூடியவர்களாகத் தோழிகள் அமைந்தால்தான் கர்ப்பவதியும் அவர்களைப் பின்பற்றித் தீரமாக இருப்பாள்.

'டைக்யோ' என்ற சொல்லுக்கு, டை-கருப்பை, க்யோ-போதனை என்பதே சரியான பொருள். ஆனால் அதற்கு விவரமான விளக்கங்கள் இருக்கின்றன.

கொரியாவில் திருமணத்திற்குப் பிறகு மணமக்களை மூன்று நாள்தான் ஒரே படுக்கையில் படுக்க அனுமதிக்கிறார்கள். அதன் பிறகு குடும்பத்தில் பெரியவர்களாக உள்ளவர்கள், பெரும்பாலும் மாமியார் அனுமதித்தால்தான் கணவனும் மனைவியும் ஒன்றாக இருக்கலாம்.

அடிக்கடி உடலுறவில் ஈடுபடுவதால் ஆணின் வீரியம் நீத்து, ஆரோக்கியமற்ற குழந்தைகள் பிறக்க ஏதுவாகலாம் என்று அவர்கள் நம்புவதுதான் காரணம்.

விரும்பத்தகாத குழந்தை உண்டாக்கி விடுவதை தவிர்ப்பதற்காக பல சந்தர்ப்பங்களில் கணவனும் மனைவியும் உடலுறவு கொள்வதுகூட கொரியாவில் தடுக்கப்படுகிறது.

உதாரணமாக, மது அருந்தியிருந்தால் அல்லது அதிக உணவு உண்ட பிறகு, அல்லது அதிகப்பசியாக இருக்கும்போது, அவர்கள் உடலுறவு கொள்ளக்கூடாது. சோர்வு, நோய்வாய்ப்படுதல் அளவு மீறிய மகிழ்ச்சி ஏற்படும் காலங்கள் கட்டாயம் தவிர்க்கப்படவேண்டும்.

பதினேழாம் நூற்றுண்டில் அரச சபை மருத்துவராக இருந்த ஒருவர் எழுதிய 'டோங்கியோ போகம்' என்ற கொரிய மருத்துவப் புத்தகத்தில் (1610) கீழ்க்கண்டவாறு கூறப்பட்டிருக்கிறது.

"வளர் பிறையின் முதல் நாள் பௌர்ணமி அமாவாசை, பலத்த மழை, கடுமையான பனி, புயல், மூடுபனி, கடுமையான குளிர், அதிக வெப்பம், பூமி அதிர்ச்சி, மின்னல் இடி, சந்திர சூரிய கிரணங்கள் ஆகிய நாட்களில் கணவனும் மனைவியும் சேர்ந்து படுக்கக்கூடாது. இந்தக் கட்டுப்பாடுகளை மீறினால் ஒன்று குழந்தை நல்ல நிலைமையில் பிறக்காது. அல்லது பூரணவளர்ச்சியுடன் பிறந்தாலும் கடுமையான நோய்க்குள்ளாக நேரிடும் அல்லது அதிக நாள் உயிர் வாழாது."

ஆனாலும் மேல் நாட்டு நாகரிகம் கொரியாவில் அதிகமாகப் பரவியதன் காரணமாக பரம்பரையாகக் கையாளப்பட்ட பல கட்டுத் திட்டங்கள் இன்று கைவிடப்பட்டு வருகின்றன.

கர்ப்பவதிக்கான பழைய கட்டுத்திட்டங்கள் மீண்டும் ஏற்படுவதை கொரியர்கள் விரும்பாமலில்லை. ஆனால் நாகரிகத்திற்கும் தேவைக்கும் ஏற்ப, அவற்றை மாற்றி அமைத்துக் கொள்ளவே விரும்புகிறார்கள்.

இப்போது கொரியா வெங்கும் இளம் தாய்மார்களிடையே கர்ப்பகால போதனைகள் அல்லது 'டைக்யோ தேவை' என்ற எண்ணம் ஏற்படத் தொடங்கியிருக்கிறது.

(*மூலம்—ஹாங் ஸிவாங்—பயோ ரிவியூ நியூஸ் 1982*)

குளிர் காய்ச்சல் வந்தால்

அடிக்கடி வரும் முறைக் காய்ச்சல் குளிர் காய்ச்சல் ஆகியனவந்தால் வேப்பம் பூ கஷாயம் குடிக்கலாம் மாலையில் நொச்சி இலைகளைப் போட்டுக் காய்ச்சிய நீரில் வேது பிடிக்கலாம். 1 வாரம் செய்துவர குளிர் காய்ச்சல் நீங்கும்.

கண்ணப்பரின் மூலிகை மருத்துவம்

க. வேங்கடேசன்

உஷ்ண வாயு நீங்க

தென்ன மரத்தின் ஒவ்வொரு உறுப்பும் ஒரு குணத்தை உடையதானாலும் பொதுவாக இது வெப்பத்தைக் கொண்டு வளருவதால் உடல் சூட்டைத் தணிக்கும் குணமுடைய தாகும்.

இது உஷ்ண வாயுவை கண்டிக்கும், வேரை சிறு துண்டுகளாக செய்து ஒரு கைபிடி அளவு எடுத்து இரண்டு குவளை நீர்விட்டு ஒரு குவளையாகும் வரை சுண்டக்காய்ச்சி தினம் இரண்டு வேளை குடித்துவர அடிவயிறு சம்பந்தமான வாய்வு, உஷ்ணம், அடிவயிறு நோய், மகோதரம், நீர் பாண்டு ஆகியவைகள் குணமாகும். இதன் வேர் 1 பலம் அசோக மரப்பட்டை 1 பலம் ஆக இரண்டும் நறுக்கிப் போட்டு முன் சொல்லியபடி குடிநீர் காய்ச்சி தினம் இரண்டு வேளை குடித்துவர பெண்கள் கருப்பாசய வலி, கருப்பை யைப் பற்றிய நோய்கள் யாவும் நீங்கி கருப்பை தூய்மை ஆகும். உஷ்ணம் நீங்கும்; உடல் சூடு தணியும்.

வெட்டுக் காயங்கள் ஆற கருஞ்செம்பை இலை

அடிப்பட்ட காயம், கத்தி போன்ற ஆயுதங்கள் விபத்து களால் ஏற்படும் சதைக்கிழிச்சல் மற்றும் புதிதாக உண்டான ரணம் ஆகியவைகளுக்கு இதன் இலை ஆச்சரியமான குணம் தரவல்லது. காயம் ரணம் எவ்வளவு பெரியதாக இருப் பினும் சரி, கருஞ்செம்பை இலையை நீர்விடாமல் இடித்து அதன் சாற்றை ரணத்தின்மேல் விட்டு, இலைகளை ஆமணக்கு

நெய்விட்டு வதக்கி ரணத்தின்மேல் வைத்துக் கட்டிவிட இரண்டு முதல் நான்கு நாட்களில் சீழ் பிடிக்காமலேயே ரணம் பூராவும் ஆறிவிடும். அடிப்பட்ட ரணம் காயங் களுக்கு கிராமங்களிலும், மருத்துவமனை இல்லாத இடங் களிலும் கருஞ்செம்பை ஓர் இயற்கையின் வரப்பிரசாதம் என்றால் மிகையல்ல !

பால் சுண்டைக்காய்

இது கைப்பு ருசியையுடையதாகையால் சுத்த சைவ உணவு உண்பவர்கள், அடிக்கடி பச்சையாகவே சுண்டைக்காய் சாம்பார், பச்சடி வற்றல் முதலானவைகளாக செய்துசாப்பிடுவார்கள்காயை நசுக்கிநெய் அல்லதுஆமணக்கு எண்ணெய் விட்டு நன்றாக வதக்கிக் கொண்டு வெங்காயம், கருவேப்பிலை, கொத்தமல்லி, இஞ்சி, மிளகாயும் கிள்ளிப் போட்டு சாம்பார் போலவே இதையும் தாளிதம் செய்து சாப்பிட வெகு ருசியாய் இருக்கும். அத்துடன் பசியைத் தூண்டும். மலக்கிருமிகள் உடையவர்களும், மார்பில் கபக் கட்டு உபத்திரவம் உடையவர்கள், ஈளை, காச இருமல் நோயாளிகள், வாதரோகத்தால் துன்புறுபவர்கள், மூலச் சூட்டு உடம்பினர், மூல ரோகத்தில் ஆசனக் கடுப்பும், திமிர்ப்பூச்சிகளால் அரிப்பும் ஏற்பட்டு தொல்லைப்படுபவர் களும் இந்த சுண்டைக்காயை வாரம் 2 முதல் 4 தடவை உணவில் உண்டுவர மருந்துகளுக்குப் பணம் செலவு செய்ய வேண்டிய அவசியமில்லை.

பேன் ஒழிய

சிலருக்கு உடம்பெங்கும் ஒருவித பேன் பிடிப்பதுண்டு. இந்த பேன் சாதாரணமாக தலைப்பேன்போல் இல்லாமல் கடல் நண்டு உருவ் அமைப்புடன் மிகவும் நுண்ணியதாக இருக்கும். கண் புருவம், இமைகள், மர்ம உறுப்புகளில் உண்ணிகள் போன்று கெட்டியாக பிடித்துக்கொண்டிருக்கும். நமைக்கும்போது சொறிந்தால் தோலுடன் பிய்த்துகொண்டு வரும். எளிதில் எடுக்க இயலாது. இதை எட்டுக்கால்

பேன் என்று சொல்லுவார்க்ள். இந்த பேன் பிடித்தவன் க்தி அவ்வளவுதான். நிறைவேருத பல ஆசை நினைவு க்ளில் ஈடுபட்ட மனம் உடையவ்ஞகி இவ்னே தரித்திரமும் நோய்க்ளும் பிடுங்கித் தின்னும்! இந்த பேன் தொலேய வேண்டுமாஞல் க்ஞ்சாங்கோரை இலேயை அதன் கதிர் க்ளுடன் சேர்த்து ஒரு துண்டு வசம்பும் இடித்து தூளாக்கி அதில் க்லந்து இரண்டும் மைபோல வேண்டுமளவு அரைத்து உடம்பெங்கும் தடவிக்கொண்டு 1 மணி நேரம் சென்று குளிர்ந்த நீரில் குளிக்கவேண்டும். இப்படி 10 நாள் குளித்தால் போதும்; பேன்கள் ஒழிந்து போகும்! சீலேப்பேன் என்று சொல்லப்படும் ஒருவித வெள்ளே பேன்களும் இதஞல் நீங்கும் என்பதில் ஐயமில்லே.

பெண்களுக்கு ருது சூலேக்கு

வெள்ளே கலியாண முருக்கன் என்ருெரு சிறுமரம் சாதாரணமா சாலே ஓரம், தேர்ட்டம், பூங்கர்க்களில் வளரும். இதன் இலேச்சாற்றை மாதவிடாய் வருமுன் தினமும் பத்து நாளேக்கு தவருமல் கொடுக்க மாதவிடாய்க்கு முன்பும் பின்பும் க்ாணும் கடுமையான வ்யிற்றுவலி நீங்கிப்போகும்.

நுரையீரல் வலிமைக்கு

நுரையீரல் வலிமைபெற கண்டங்கத்திரி, தூதுவளே ஆகியவற்றின் இலே, காய்களேச் சேகரித்து வைத்துக் கொண்டு இலேகளேச் சூரணமர்கவும், கர்ய்களே வற்றலாகச் செய்து கொள்ளவும், ஆகஸ்டு, செப்டம்பர், நவம்பர், டிசம்பர் மாதங்களில் பனி காரணமாக வரும் ஆஸ்துமா போன்ற நோய்களுக்கு சூரணத்தை காலே, மாலே தேனில் 5 சிட்டிகை குழைத்து உண்ணலாம். காயை நெய்யில் பொறித்து உண்ண நோய் தணியும்.

—தொ்டரும்

விஷஜந்துக்களும் மூலிகைகளும்
(பாம்பு)

அமரர் மூலிகை மணி கண்ணப்பர்

ஒற்றடம்

மூலிகை வகைகளை சட்டியிலிட்டு வறுத்து உடல் பூராவும் சூடாக ஒற்றடம் கொடுக்க சில்லிட்டு போன உடர்பு குளிர்ச்சி நிலையை மாற்றி உடம்பில் சூடுபிடித்து விடங்கள் முறிந்துபோகும்.

புகை

சிலவகை மூலிகைப் பொடிகள் மருந்து வகைகளை நெருப்பில் இட்டு புகை வரும்போது அவைகளை சுவாசம் செய்தல் - புகைச் சிகிச்சையாகும். இதனுல் விஷங்கள் முறிந்து சிறுநீராகவும் வியர்வை வழியாகவும் உடம்பிலிருந்து வெளியேறிவிடும்.

பாம்பு கடிகளுக்கு கலிக்க முறை நசிய முறை

பூச்சடா காயமரி தாரங் காரம்
புகழ்கந்தி பிந்து ரசம் கடுகு கூட்டிச்
சூட்சமடா பேய்ப் பீர்க்கஞ் சாற்ரு லாட்டிச்
சுகமாக குன்றிஎடை கலிக்கம் போடு
காட்சியாம் வசம்புள்ளி காயம் காரம்
கடியநேர் வாளமரி தாரங் கந்தி
வீச்சான வவுரிஉத்தா மணியும் மேனி
விரவியே சிறு நீரில் நசியஞ் செய்ய

பொருள்: 1. இந்துப்பு, வெங்காரம், கந்தகம், அரிதாரம், வாலைரசம், கடுகு, பெருங்காயம் இவைகளை ஓர் நிறையாய் எடுத்து (ரசம் தவிர) பொடித்து குழி அம்மியில் (கல்வம்) இட்டு ரசத்தையும் கடைசியாக விட்டு பேய்ப்பீர்க்கம் கொடி சமூலச்சாறு விட்டு நன்கு அரைத்து மைபோலாக்கி ஒரு குண்டுமணி அளவு எடுத்து இரு கண் களிலும் கலிக்கம் போட வேண்டும்.

2. வெங்காரம், அரிதாரம், கந்தகம் நேர்வாளம், வசம்பு, வெள்ளைப்பூண்டு. பெருங்காயம் இவைகளை ஓர் நிறையாய் எடுத்து தனித்தனியே அவுரி இலைச்சாற்றிலும், உத்தாமணிச் சாற்றிலும், குப்பைமேனிச் சாற்றிலும் அரைத்து சுண்டையளவு மாத்திரைகளாக உருட்டி உலர்த்தி வைத்துக் கொள்க. பாம்பு கடியுண்டவருக்கு

இந்த மாத்திரையில் ஒன்று எடுத்து மெல்லிய துணியில் வைத்து முடிச்சுப்போட்டு மனிதர்கள் சிறுநீரில் ஊறவைத்து அதை மூக்கில் பிழியவேண்டும். இப்படி பலதரம் செய்துவிட அடங்கிய உயிர் மீளும் (இதில் பெருங்காயத்தை பொரித்து இடித்து தூள் செய்து சேர்க்கவேண்டும்)

ஆக்கிராண முறை

சொல்லக்கேள் மூஞ்சூறும் பச்சை பாம்பும்
சுகவாழைத் தண்டிலுப்பைப் பழமு மின்னம்
நல்லகாட்ட மணக்டலையும் சமனுய்ச் சேர்த்து
நற்பொடியாய் நாசியிலே குழை யிலூதில்
வல்லவிட மோடியுயி ருண்டாம் பாரே,

(விட ஆருடம்)

பொருள்: வீடுகளில் திரியும் மூஞ்சூறு; பச்சை பாம்பு, வாழைத் தண்டு, இலுப்பைப் பழம், காட்டாமணக்கு இலை இவைகளை சரி எடையாய் (உலர்த்தியது) பொடியாக்கி நாசியுற்குழாய் வைத்து அதில் அந்த தூளை சிறிது வைத்து வாயால் ஊதினுல் அந்தப் பொடி மூக்கின் வழியாக மண்டையில் ஏறி கொடிய எந்தவிதமான பாம்பு களினுல் ஏறிய விடங்களும் முறிந்து அடங்கின உயிர் மீண்டும்வரும். சிறுநீர்; மூஞ்சுறு, பச்சை பாம்புகளை கலிக்கம், ஆக்கிராணம் ஒற்றட முறைகளில் கூறியிருப்பது ஒரு சிலருக்கு ஐயப்பாடு எழலாம்! சித்தர் முறை விளக்கத்துல் "விடஆருடம்" என்ற நூலில் மனித உயிர் அடங்கும்போது இத்தகைய சிகிச்சைகளுக்கு (விதி விலக்கு அளித்து) முக்கியத்துவம் அளித்துள்ளது. எனவே பச்சைப் பாம்பை அடித்தும மனிதர் கழியும் சிறுநீரைச் சேர்ப்பதும் காட்டு மிராண்டித்தனம் என்று தற்கால நவீன முறை பயின்றவர்கள் நையாண்டி செய்வதில் ஒருவித பயனும் இல்லை. ஆனுல் இவ்வித சிகிச்சையில் 100-க்கு நூறு விஷக்கடியுண்டவர் பிழைத்து இருக் கின்றனர் என்பது அனுபவ பூர்வமானதாகும்.

ஒற்றட முறைகளில் சில

சொல்லுகிறேன் ஒற்றடங்கள் விடத்துக் கெல்லாம்
சூட்சமடா அவுரி செங்கந் தாரயாகும்
நல்வாகை ஆதனையு குமரி மூலம்
நல்காடி வட்டித்து வறுத்துக்கொண்டு
எல்லேதனை பாதவரை ஒற்றிப் போடாய்

நசியமுமாந் துவலையுமாம் கலிக்க மாகும்
நன்ருக வெந்நீரில் கொடுக்க வாகும்
விசையான வெருக்கெட்டி புன்கழிஞ்சில்
விளாவிலுப்பை பெருமரவேர் பேய்க்கு மட்டி
இசைவான வேர்சமனுய்ச் சிறுநீர் விட்டங்
கிடித்தவற்றை வறுத்தன்றே வொற்றிப்போடு
நல்வேளை மேனிசுக்கு முருங்கை வேரும்
நாட்டுமத்தை யெருக்குந்தா மணியுப்பாமே
ஆமப்பா சிறுநீர் விட்டிடித்து மங்கே
அத்தனையும் பொன்னிறமாய் வறுத்துக் கொண்டு
ஓமப்பா ஒற்றவிடம் ஓடுமென்றே
ஓதினுர் சூதமுனி பற்ருமுற்றில்
தாமப்பா முறுக்கிடங்கள் தன்னைக் கேளாய்
தானுள்ளி வசம்பு வட்டத்துத்தி யொடு
ஊமத்தை நறுந்தாளி முருக்கு மாச்சு
உள்ளிவசம் புடனுனை வணங்கியாகும்

பொருள் : 1. ஒற்றடங்கள் கொடுப்பதால் உடல் முழுவதும் வியாபித்த விடங்கள் முறியும். எனவே விடங்களுக்கு எல்லாம் ஒற்றட முறையை சொல்லுகிறேன் கேட்பாயாக. விடங்களை ஒழிப்ப தற்கு சூட்சமான வழி ஒற்றடம் ஆகும். அவையாவன :- காட்டா மணக்கு வேர், செங்கத்தாரி வேர், வாகை வேர், அவுரி வேர், கற்ருழை வேர் இவைகளை ஓர் நிறைவாய் நிறுத்து எடுத்து காடிநீர் விட்டு வறுத்துக் கொண்டு ஒரு துணியில் முடிந்து தலைமுதல் கால் வரை ஒற்றடம் மாற்றி மாற்றி சூடுபொறுக்கும் அளவு ஒற்றிவந்தால் பாம்புகளின் நஞ்சு நீங்கிவிடும்,

2. இலுப்பை, எட்டி, எருக்கு, பெருமரம் புங்கு, விளா, அழிஞ்சில்; பேய்க்குமட்டி; இவற்றின் வேர்களை ஓர் அளவாக எடுத்து சிறுநீர் விட்டு இடித்து ஒற்றடம் மேற்கண்டபடியாக வறுத்து போட்டு வரலாம். அத்துடன் இதனையே நசியம், கலிக்கம், துவாலை யாகவும் கையாளலாம். வெந்நீரில் கொட்டை பாக்களவு சேர்த்து உள்ளுக்கும் கொடுக்கலாம்.

3. உத்தாமணி. ஊமத்தை, எருக்கு, குப்பைமேனி, முருங்கை, நல்வேளை ஆகிய மூலிகைகள் வேர்களை சம எடையாக எடுத்து அத்துடன் சுக்கு சேர்த்து சிறுநீர் விட்டு இடிந்து இளவறுக லாய் வறுதது துணியில் வைத்து சூடுபொறுக்கும் அளவு உச்சிமுதல் உள்ளங்கால் வரை மாற்றி ஒற்றடம் கொடுக்க விடம் முறியும்,

4. வசம்பு, வெள்ளைப்பூண்டு, ஊமத்தன் இலை, வட்டத்துத்தி இலை, நறுந்தாளி இலை, பலாசு விதை இவைகளை சம பாகமாக எடுத்து இடித்து பானை ஓட்டில் வதக்கி ஒற்றடம் முன்போல் கொடுக்க விடங்கள் முறிந்து போகும்.

குறிப்பு:—மேற்கூறிய சிகிச்சை முறைகளில் கூறப்பட்டுள்ள மூலிகை வகைகளில் தற்காலம் அநேகருக்கு தெரியாது. எனினும் 'முயற்சி மெய்வருந்தக் கூலிதரும்' என்றபடி அக்கரையுடன் மூலிகைகளைத் தேடி ஓடி நாடும் அன்பர்களுக்கு முருகன் அருள் கூட்டிவைக்கும் என்பதில் சந்தேகமேயில்லை முதன் முதலாக மேனாட்டு அன்னிய முறைகளில் மோகங்கொண்டு அதை அக்கரையுடன் தேடுவதை கைவிடவேண்டும். பிறகு அக்கம் பக்கம் உள்ளவர்களோடு கலந்து கண்டு கேட்டுப்பார்த்து அம்மூலிகைகளை பாசமுடன் வீட்டு மனைகளில் வளர்த்து வைக்க அவை சமயத்தில் நமக்கும், மற்றவர்கள் விஷக்கடியால் பாதிக்கும் போதும் பயன்படுமல்லவா? ஒரு முறையில் எல்லா மூலிகைகளும் கிடைப்பது இக்காலத்தில் அரிதாகும். அந்த சமயத்தில் ஓரிரண்டு மூலிகை இல்லாவிடினும் பாதகமில்லை! கிடைத்த வரையிலாவது சிகிச்சையை செய்து விடலாம். இதற்கெல்லாம் ஊக்கமும் தன் முயற்சியும்தான் தேவை என்பதை கூறவேண்டிய அவசியமில்லை. —தொடரும்

உ

ஓம் முருகா

அன்புடையீர்!

கீழ்க்கண்ட அம்பாள் ஸ்லோகத்தை சுமங்கலிகளும், கன்னிப் பெண்களும் மற்றும் யாவரும் செவ்வாய்க்கிழமை, வெள்ளிக்கிழமை, ஞாயிற்றுக்கிழமை காலை, மாலை பூஜை நேரத்தில் பதினாறு முறை பாராயணம் செய்து, பதினாறு முறை ஸ்ரீ துர்கையை நமஸ்கரிக்க வீட்டில் சர்வ மங்களமும் உண்டாகும்.

"தும் துர்கே: துரிதம் ஹர"

உபதேசம்—ஸ்ரீ மணி சாஸ்திரிகள், திருவையாறு.
உபயம்: மூலிகைமணி நக்மணி வேங்கடேசன்.

நோயும் மருந்தும்

கேள்வியும் - பதிலும்

கேள்வி : ஐயா, வணக்கம். 'மூலிகை மணி' ஆற்றி வரும் நலவாழ்வுப் பணிக்கு ஈடு இணை எதுமில்லை. நோய் வருமுன் காக்கவும் வந்த பின் போக்கவும் வழிகூறும் திறன் பாராட்டத்தக்கது. எனக்கு ஓர் ஐயம் உண்டு. பொதுவாக 15 வயதுககு மேல் 50 வயதுக்குள் தான், ஒவ்வொருவர் வாழ்விலும் உடல் நலம் இன்றியமையாது பிணியற்று இருக்க வேண்டும்.

திடகாத்திரமான உடல் வளர்ச்சியை இந்த வயதில் பெற என்னென்ன பொதுவாக உணவு, பழக்க வழககங்களை மேற்கொள்ள வேண்டும் என்பதை ஒரு கட்டுரை வடிவில் விளக்கினால் இந்த இடைப் பட்ட வயதில் உள்ளவர்கட்கு வழிகாட்டியாக இருக்கும். சரியான உணவுமுறை — பல பிணிகளை வராமல் தடுக்கும் ஆற்றல் உள்ளது என்பதை நான் நம்புகிறேன். இதற்கு உறுதுணையாக — 'இளைஞர் சத்துணவுப் பட்டியல்' ஒன்றை உருவாக்கித் தர வேண்டுகிறேன்.

பதில் : நண்பரே! நல்ல கேள்வி! ஏற்கனவே குழந்தைகட்கு வளர்ச்சி தரும் சத்துணவை வெளியிட்டுள்ளேன். தற்போது, தங்கள் வேண்டுகோளுக்கிணங்கி, 'இளைஞர் சத்துணவுப் பட்டியல்' ஒன்றை கட்டுரை வடிவில் பின்கண்டவாறு தருகிறேன். பின்பற்றி நலம்பெறவும்.

இளைஞர் சத்துணவு திட்டம்

அ) 15 வயதுக்கு மேற்பட்ட ஆண்-பெண் எவரும் உடல் வளர்ச்சி பெறவும்

ஆ) திருமணமான இளம் மணமக்கள் இனிய இல்லற இன்ப நுகர்ச்சி பெறவும்

இ) 40 வயதைக் கடந்தவர்களுக்கு இயல்பாகத் தோன்றும் உடல் சோர்வு, நரம்புத் தளர்ச்சி ஆகியவற்றைப் போக்கவும்

ஈ) இளமையில் மேற்கொண்ட தீய பழக்கங்களால் உடல், மனம் தளர்ந்து, மெலிவும், நலிவும் அடைந்து வாழ்வில் பொலிவற்றவர்களாக மனம் சோர்வுற்றவர்கள், நல்வாழ்வு பெறவும் உதவும் வகையில் ஆசிரியர் க. வேங்கடேசன் அவர்களின் ஆராய்ச்சியில் உருவாக்கப்பட்டதே இந்த 'இளைஞர் சத்துணவுப் பட்டியல்.'

காலை உணவு

அ) சுவைநீர் (காபி, டீக்குப் பதிலாக)

(கீழ்க்கண்டவற்றில் ஏதாவதொன்றை பருகவும்)

ஃ காலையில் எழுந்ததும், பல் துலக்கியபின் இஞ்சி 1 துண்டு எடுத்து தோல் சீவிய பின் இடித்து 1 குவளை நீரில் கலந்து கொதிக்கவைத்து அரை குவளையாக வடிகட்டி அத்துடன் காய்ச்சிய பசும்பால் அரை குவளை கலந்து தேன் 1 ஸ்பூன் விட்டுப் பருகவும். இதனை எல்லாக் காலங்களிலும் சாப்பிடலாம்.

ஃ கோடைக் காலங்களில், வாரம் மூன்று நாட்கள் நீராகாரம் மோர் கலந்து பருகலாம். (ஆஸ்துமா நோயாளிகளுக்கு இது கூடாது)

ஃ கேழ்வரகை (ராகி) முன்னிரவில் முளைகட்டி மறுநாள் உலர்த்திப்பின் மாவாக அரைத்து அதனைக் கஞ்சிபோல் செய்து உப்பு (அ) சர்க்கரை கூட்டிப் பருகலாம்.

ஃ முன்நாள் இரவு 1 பிடி கொத்துக் கடலையை (மூக்குக் கடலை என்றும், கொண்டைக் கடலை என்றும் குறிப்பிடு வார்கள்) மண்பாண்டத்தில் ஊறவைக்கவும். காலையில் அதனை அப்படியே வேகவைத்து வெந்த கடலையை எடுத்துவிட்டு, அந்த நீரை வடிகட்டி அத்துடன் காய்ச்சிய பசும்பாலில், சீமை அத்திப்பழம் 1, பேரிச்சம் பழம் 2, திராட்சை 5, முந்திரிப்பருப்பு 1, பிஸ்தா பருப்பு 5 இவற்றை கலந்து பருகவும். இதனை வாரம் 2 (அ) 3 நாட்கள் செய்யலாம். (ஆஸ்துமா, தொல்லை சளித் நோயுடையவர்கள் பனிக்காலங்களில் இதனைச் செய்தல் கூடாது)

ஃ சோயாபீன்ஸ் வாங்கி லேசாக வறுத்துப் பொடிசெய்து அதனையும் கஞ்சிபோல் காய்ச்சிப் பருகலாம்.

ஃ கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலை, புதினா இவற்றைப் பொடி செய்து வைத்துக்கொண்டு அரை ஸ்பூன் பொடியை 'டீ' டிக்காக்ஷனில் கலந்து பால், தேன் கலந்து பருகலாம்.

மணமக்கள் ஸ்பெஷல்

ஃ பாதம் பருப்பு 1
முந்திரிப் பருப்பு 1
சார பருப்பு 4
வெள்ளரி விதை கால் ஸ்பூன்
கசகசா கால் ஸ்பூன்
முருங்கை பிசின் கால் ஸ்பூன்

இவற்றை பாலில் 1 மணி நேரம் ஊற வைத்துப் பின் அரைத்து, காய்ச்சிய பசும்பாலில் கலந்து தேன் 1 ஸ்பூன் விட்டு பருகலாம். (பிளட்பிரஷர், இதயவலி, கொலஸ்ட்ரால் உள்ளவர்கள் பயன்படுத்தக் கூடாது)

ஆ) திட உணவு (டிபன் காலை 8 மணி)

இட்லி, இடியாப்பம், வெண்பொங்கல், வெந்தயம், பாசிப்பருப்புடன் தயாரிக்கப்பட்ட அரிசி நொய்க்கஞ்சி, பூரி

கிழங்கு, உளுந்து வடை இவற்றில் ஏதாவதொன்றிரண்டு சாப்பிடலாம். தேங்காய் சட்னி, தக்காளிச்சட்னி, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி துவையல் ஆகியவற்றைத் துணையாகக் கொள்ளலாம்.

இடைவேளை உணவு பகல் 11 மணிக்கு

- பீட்ரூட், காரட், நூக்கல், பீன்ஸ் இவற்றுலான சூப்
- தக்காளி சூப்
- மோர்
- இளநீர்
- கருப்பஞ்சாறு
- பதநீர் இவற்றில் ஏதாவதொன்றை இரண்டு கப் அளவு பருகலாம்.

பகல் உணவு (பகல் 1 மணி)

- கறிவேப்பிலையை, கொத்தமல்லியுடன் மிளகு, பூண்டு, இஞ்சி ஆகியன சேர்த்து துவையலாக்கி இதில் மூன்று ஸ்பூன் அளவு எடுத்து 1 பிடி சோற்றுடன் பிசைந்து முதலில் உண்ணவும்.
- முருங்கைக்கீரை, அரைக்கீரை, பசலைக்கீரை, பொன்னாங்கண்ணிக்கீரை. மணத்தக்காளிக்கீரை, வெந்தயக்கீரை, அகத்திக்கீரை, சிறுகீரை, புளியாரை கீரை இவற்றில் ஏதாவதொன்றை பூண்டு, பெருங்காயம் ஆகியவற்றுடன் கலந்து அரைவேக்காட்டில் வேகவைத்து மிளகு, உப்புத்தூள் தூவி ஒரு கப் அளவு சாப்பிடலாம். முருங்கைக்கீரை, அரைக்கீரை வாரம் 2 நாட்களாவது சாப்பிட வேண்டும்.
- கோசு, உருளைக்கிழங்கு, கருணைக்கிழங்கு, காலிபிளவர் வாழைத்தண்டு, பீட்ருட், நூக்கல், வெண்டைக்காய், முருங்கைக்காய், தக்காளி, கத்தரிக்காய் இவற்றில் குறைந்தது 2 காய்களை பகல் உணவில் சமைத்துண்ணவும்.
- பருப்பு வகையில் பாசிப்பருப்பையே பயன்படுத்தவும்.

- வாரம் 1 நாள் மொச்சை, அவரை, பட்டாணி இவற்றை சேர்க்கலாம். நெல்லிக்காய், எலுமிச்சை, நாரத்தை, மாங்காய் ஊறுகாய்களைச் சேர்க்கலாம்.

- தக்காளி, காரட், வெள்ளரி, வெங்காயம், பீட்ரூட், இவற்றை வேக வைக்காமல் குறுக அரித்து மோர் சிறிது விட்டு பச்சடியாகச் செய்து தினம் 5 ஸ்பூன் அளவு சாப்பிடவும்

- தூதுவளை துவையல் வாரம் 3 நாட்கள் சாப்பிடலாம்.

- பகல் சாப்பாட்டுக்குப்பின் 2 குவளை காய்ச்சிய நீர் பருக வேண்டும். ஐஸ் தண்ணீர் தவிர்க்கவும்.

- வயிறு முட்ட சாப்பிடாமல் சாப்பாடு அரைபங்கு, நீர் கால் பங்கு, கால்பங்கு காலி இடம் என அமைத்துக் கொள்ளவும். பகல் உணவுக்குப்பின் குறைந்தபட்சம் 2 மணி நேரத்துக்கு வேறெதுவும் சாப்பிட வேண்டாம்.

மாலை சிற்றுண்டி 4 மணிக்கு

- புரோட்டீனக்ஸ் (அ) காம்ப்ளான் (அ) பால் 1 கப் பருகலாம், உளுந்து, சோயாபீன்ஸ், ரவை, கோதுமை கேழ்வரகு, கம்பு ஆகியவற்றால் தயாரிக்கப்பட்ட (கூடிய வரை எண்ணெய் கலவாது) பலகாரத்தைச் சிற்றுண்டி யாகக் கொள்ளலாம்.

- கொத்துக்கடலை, பட்டாணி, மொச்சை, வேர்க்கடலை ஆகியவற்றை வேகவைத்து 1 பிடி அளவு உண்ணலாம்

இரவு உணவு (இரவு 8 மணிக்கு)

இரவு உணவில் 40 வயதுக்குட்பட்டவர்கள், அரிசி உணவையும், 40 வயதைக் கடந்தவர்கள் கோதுமை, ரவை உளுந்து இவற்றால் தயாரிக்கப்பட்ட உணவை உண்ணவும் கீரை, மோர், எண்ணெய்ப் பொருள், ஊறுகாய் வகைகளை

இரவில் உண்பதைத் தவிர்க்கவும். மிளகு ரசம். பூண்டு ரசம் சுண்டைவற்றல் குழம்பு மிளகு சுக்கு குழம்பு ஆகியவற்றை சேர்க்கலாம், மிதமான உணவாக இருத்தல் வேண்டும்.

படுப்பதற்குமுன்

செவ்வாழைப் பழம் (அ) மலைவாழைப்பழம், ஆரஞ்சு, ஆப்பிள் ஆகியவற்றில் ஏதாவதொன்று சாப்பிடவும்

இடைவேளை சிறப்புணவு

1 தினந்தோறும் பகல் நேரத்தில் பப்பாளிப்பழம் 2துண்டு சாப்பிடவும்.

2 4 பேரீச்சம்பழம் 1 ஸ்பூன் தேன் கலந்து சாப்பிடலாம்.

3 நெல்லிக்காய், மாம்பழம், ஆரஞ்சு, கொய்யா, நாவல், சப்போட்டா, இலந்தை ஆகிய பழங்கள் விளையும் பருவ காலங்களில் இவற்றை நிறைய உண்ணலாம்.

4 முருங்கைப்பூ, தூதுவளைப்பூ இவை கிடைத்தால் சேகரித்து நிழலில் உலர்த்திப் பொடிசெய்து வைத்து, பசும்பாலில் அரை ஸ்பூன் கலந்து வாரம் 2 (அ) மூன்று நாட்கள் பருகலாம். தினமும் தேன் எவ்வகையிலாவது 2 முதல் 4 ஸ்பூன் சேர்ப்பது நல்லது.

5 மாதுளம்பழம், சீமை அத்திப்பழம், பேரிச்சம்பழம் இவற்றை கிடைக்கும் போதெல்லாம் வாங்கிச் சாப்பிடலாம்.

6 வெண்ணை, நெய், மோர், பால் நிறைய சேர்க்கலாம்.

7 மாமிச உணவு உண்பவர்கள் முட்டை, வெள்ளாட்டு மாமிசம், சுறுமீன் தவிர்த்து வேறெதையும் உண்ண வேண்டா.

பழக்க வழக்கங்கள்

மேற்கொள்ளத்தக்கன:

ஃ தினமும் காலை, மாலை 10 நிமிடம் அவரவர் மனதிற்குகந்த தியான வழிபாடு மேற்கொள்ளுதல்.

❀ உணவு உண்டபின் உடனே உறங்காமல் குறுநடை பயிலுதல்.

❀ வெட்டவெளியில் மூச்சுப்பயிற்சி பழகுதல்.

❀ சர்வாங்க ஆசனம், தினம் இருவேளை செய்யலாம். தேவையற்ற, பயனற்ற விவாதங்களைக் குறைத்துக் கொண்டு, தியானம் போன்றவற்றில் கவனம் செலுத்துதல் நல்லது.

❀ அலுவலக பிரச்சனைகளை அலுவலகத்தில் மட்டுமே சிந்திக்கவும். வீட்டுப் பிரச்னைகளை குறிப்பிட்ட நேரங்களில் மட்டுமே சிந்தித்தல்: குறைந்தபட்சம் 1 நாளைக்கு 1 மணி நேரமாவது மூளைக்கு ஓய்வு கொடுத்தல் நல்லது

❀ மாதம் 1 நாளாவது மனதிற்கு மகிழ்ச்சி கொடுக்கும் உல்லாச பயணங்களை மேற்கொள்ளுதல்.

❀ மகிழ்ச்சியான மனநிலையில் வாரம் 1 நாள் வெள்ளிக் கிழமைகளில் பின்னிரவில் உடலுறவு கொள்ளுதல்.

தவிர்க்க வேண்டியவை

1 பீடி, சிகரெட், காபி, டீ, புகையிலை, பொடி, மது, கரமைதுனம், விலை மகளிர் தொடர்பு ஆகிய பழக்க முள்ளவர்கள் அவற்றை அறவே ஒதுக்கவும்.

2 பீன்ஸ், கொத்தவரை, விளாம்பழம், கடலை எண்ணெய் ஆகியவற்றை விலக்கவும்.

3 பகல் நேரப்புணர்ச்சி, கவிழ்ந்துபடுத்தல், காம உணர்வை ஊட்டும் புத்தகம், திரைப்படத்தை கண்ட நேரத்தில் பார்த்து கிளர்ச்சி பெறுதல், காம உணர்வை வலிந்து பெற்று அடக்குதல், இவற்றைத் தவிர்க்கவும்.

4 அதிக காரம், அதிக போகம், நாள்தோறும் புணர்ச்சி இவற்றை நீக்கவும்.

மேற்கண்ட உணவு, பழக்க வழக்கங்களை வாழ்நாள் முழுதும் பின்பற்றலாம். இவை இக்கால நடைமுறை வாழ்வுக்கு ஏற்றவை, நிச்சயம் பயன் தருபவையாகும்.

இதய ஒலி

எங்கே எனகாத் தேயிருந்த எந்தனுக்கு
இங்கே எனத்தபாலில் வந்தது—தங்கத்
தமிழ் மூலிகைமணி தாவிப் பறந்தே
அமிழ்தான செய்தி அறிந்தேன்!"

"அறிந்த செய்தி, யாவரும் ஆவலுற கற்க
செறிந்த தமிழாலே செப்பி—பிரிந்தநம்
கண்ணப்பர் போற்றும் கடமையை மாறாது
நுண்ணறிவால் செய்தீரே நன்கு!"

"தமிழர் நிலையுயற தாய்மொழி ஓங்க
இமிழ்கடல்போல் ஆனீரே இன்று!—அமிழ்தாம்
மருத்துவத்தை மூலிகை மூலம் பரப்பி
பெருத்தநோய் நீங்கவழி செய்தீர்!"

"செய்தவழி கற்றோரும் கற்றறிந்து கண்டபின்
உய்வெய்தச் செய்தச் சிறப்பதனை—மெய்யறிவு
பற்பல செப்பிய பாங்கை புவிக்களித்த
பொற்பதை வாழ்த்தி புகழ்ந்தார்!"

"நமக்கெதற்கு என்றிராமல் நாம்வாழ வேண்டும்
எவர்க்கும் செழிப்பாய் உடலை—தமதாக்க
வேண்டி வழிவகை வண்டமிழ் மூலமாக
தோண்டித் துருவிநீவிர் தந்தீர்!"

"தந்தீர் சிறப்புற தாய்நாடு காத்திடவே
வந்தநோய் போக்க மருந்துபல—சொந்தமுறை
என்றிகூறி ஆய்வுபல செய்ததை காட்டிநற்
குன்றுபோல் வாழ்ந்த குணமே!"

"குணமே பெரிதாய் குவலயத்தில் நோயை
பணமே இலாது மருந்தால்—குணஞ்செய்தீர்
தீய பிணிபோக்கும் தீரரே! தொன்றுதொட்டு
ஆயகலை போல்வாழ்க என்றும்!"

இங்ஙனம், கோ. செல்வமணி, கோவை.

நீங்கள் நடத்தி வரும் 'மூலிகைமணி' இதழை தற்செயலாகக் கண்டேன். பற்பல நோய்களுக்கு நீங்கள் பரிகாரம் கூறியிருப்பது யாவரும் பின்பற்றி நலம் பெறத் தக்கது. அதற்காக மிக்க நன்றி கூறுகிறேன்.

— ஸ்ரீதர், கவுந்தப்பாடி

நாட்டு வைத்தியத்தின் மீது எனக்கிருந்த பற்று உங்கள் பத்திரிக்கையின் மூலம் அதிகமாகி விட்டது.

— ஏ. ஐயப்பன், திருநெல்வேலி. 6

நீங்கள் சித்த மருத்துவத்திற்கு 'மூலிகைமணி' வாயிலாக ஆற்றி வரும் தொண்டு மிகவும் போற்றத்தக்கதாகும். 'மூலிகைமணி' இதழ் ஒவ்வொன்றும் படித்து பயன் பெற்று பாதுகாக்கப்பட வேண்டிய பொக்கிஷம். வாழையடி வாழையாக உங்கள் பணி வளர்க !

— டி. புண்யகோடி, பெங்களூர்.

சென்னைப் பல்கலைக்கழகம், தங்களின் தமிழ் மருத்துவ ஆராய்ச்சியை பெற்று டாக்டர் பட்டம் அளித்தமை அறிந்து மகிழ்ந்தேன். இதனால் சித்த மருத்துவத்திற்கும், மூலிகைகளை பற்றி மக்களிடையே உள்ள நம்பிக்கைக்கும் ஊக்கம் ஏற்படும். தொடர்ந்து உங்கள் பணி தமிழக மக்களுக்கு கிடைக்க வாழ்த்துகிறேன்.

வாழ்க மூலிகைமணி ! வளர்க டாக்டர். க.வே.

- மு. சேகரன், கரூர்.

தங்களின் 200 க்கு மேற்பட்ட மூலிகைமணி இதழ்களை வைத்துக்கொண்டு பொதுமக்களுக்கு வைத்தியம் செய்து பல பிணிகளைத் தீர்த்து வருகிறேன். ஏழை, எளியவருக்கு இலவசமாகவே மருந்து கொடுத்து வருகிறேன். இந்தப் பெருமையும் புண்ணியமும் தங்களையே சாரும்.

— டாக்டர். N.S. ஜஹாங்கீர், சேலம்.

என்ன செய்யலாம்?

ஆஸ்துமா வராமலிருக்க

- ஆஸ்த்துமா, பரம்பரையாகவும், சூழ்நிலை, பழக்க வழக்கங்கள் காரணமாக வருவதாகும்.
- கபத்தின் தாக்கம் உடம்பில் அதிகமாக இருப்பினும் ஒருவருக்கு வரக்கூடும்.
- பொதுவாக ஆஸ்த்துமா தொல்லை, தும்மல், சலதோடம், மூச்சுத் திணறல், மூச்சிறைப்பு, எனும் அறிகுறிகளில் தெரியும்.
- ஆயினும் உடம்பின் உள்ளேயே ஆரம்ப கட்டமாக நோய் இருப்பின் தலைவலி, அடிக்கடி சளித் தொல்லை, இருமல், மார்புச்சளி கட்டுதல் எனும் முறைகளில் வெளியில் தெரிய ஆரம்பிக்கும்.
- மேற்கண்ட அறிகுறிகள் தெரிந்தால் :-

1. ஐஸ் வாட்டர், பானைத்தண்ணீர், ஜூஸ் வகைகள், குடிக்கக் கூடாது. மாருக வெந்நீர் சூடாகவோ, ஆறவைத்தோ குடிக்கலாம்

2. இளநீர், தக்காளி, மோர், தயிர் நீக்கி, பாலில் இஞ்சி, சுக்கு, மிளகு கஷாயம் சேர்த்து குடிக்கலாம்.

3. வாரம் இரண்டு முறை தூதுவளை துவையலும், கறிவேப்பிலை புதினு துவையலும் உண்ணலாம்.

- மணத்தக்காளிக் கீரை, பசலைக்கீரை, வெண்டைக்காய், தக்காளி பெங்களூர் கத்தரிக்காய் (சௌ சௌ) நூக்கோல், முள்ளங்கி வெந்தயக்கீரை பூசனிக்காய் ஆகியன அறவே நீக்கவும்.

4. தினசரி தேன் உணவில் சேர்க்கலாம்.

5. தினசரி 5 துளசி இலை அல்லது கற்பூரவல்லி இலை ஒன்று வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வர கபம் அறுபடும்.

6. தூசு நிறைந்த இடங்களுக்கும், ஒட்டடை அடிக்கும் இடங் களுக்கும் போகக் கூடாது. பணி புரியும் இடம் பஞ்சாலை அல்லது

துணி மில்லாக இருப்பின் மூக்கினையும் வாயினையும் மூடுமாறு துணி கட்டிக் கொள்ளலாம்.

7. எண்ணெய் ஸ்நானம் அடிக்கடி செய்யக் கூடாது.

8. பழ வகைகளில் ஆரஞ்சு, சாத்துக்குடி, எலுமிச்சை வாழை கொய்யா, இவற்றை நீக்கி, சப்போட்டா, பேரீச்சம் பழம், வால்நட் பப்பாளி, அன்னாசி இவற்றை உண்ணலாம்.

9. பனிக்காலங்களில் அதிகாலையிலும், மாலையிலும் உலாவக் கூடாது. திறந்த மார்புடன் மின் விசிறிக்குக் நேரே உறங்கக் கூடாது. மல்லாந்து படுக்கக் கூடாது. ஆண்கள் வலது (அ) இடதுபுறம் ஒருக்களித்து உறங்க வேண்டும்.

10. இரவில் மூச்சுத் திணறல் வந்தால், கறுப்பு வெற்றிலை ஒன்று எடுத்து இலவங்கம் 1, மிளகு 2, வைத்து மென்று சாற்றை விழுங்கலாம். வியர்வை வரும். அரை மணி கழித்து சூடாக காபி அருந்தலாம். சளி இறுகி நெஞ்சில் கட்டியிருப்பின் 1 அவுன்ஸ் தேங்காய் எண்ணெயில் இரு சிட்டிகை கற்பூரம் போட்டு சிறிது சூடு செய்து அதனை மார்பில், நெஞ்சில், முதுகில் தேய்த்து ஒற்றடம் கொடுக்க, சளி இளகி வெளியேறும்.

11. பொதுவாக சளி சேராமல் பார்த்துக் கொள்வதே நோய்த் தடுப்பாகும்.

உ
முருகா

முக்கிய அறிவிப்பு

மூலிகைமணி கிளை அலுவலகங்களில் மூலிகை மருத்துவ ஆலோசனை

வாசகர்களின் வேண்டுதலுக்கிணங்கி, சென்னை, பெங்களூர், கோவை, மதுரை, ஆகிய ஊர்களில் மூலிகைமணி கிளை அலுவலகங்கள், பின் கண்ட முகவரிகளில் தொடங்கப்பட்டுள்ளன. மூலிகைமணி ஆசிரியர் டாக்டர் க. வேங்கடேசன் அவர்களை பின்கண்ட முகவரிகளில் குறிப்பிட்ட தேதிகளில் சந்தித்து மருத்துவ ஆலோசனை பெறலாம். அன்பர்கள் இவ் அரிய வாய்ப்பைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளவும்.

ஆஸ்துமா, குடற்புண், ஆண்மைக் குறைபாடுகள், தோல் சம்பந்தமான நோய், வெண்மேகம், இரத்த மூலம், இரத்த சோகை, காலில் ஆணி, நீரிழிவு போன்ற நோய்களுக்கு நிரந்தர குணம் பெறலாம்.

தலைமை அலுவலகம் வேலூரில்

ஒவ்வொரு மாதமும் 11-ஆம் தேதி முதல் 30-ஆம் தேதிவரை

மூலிகைமணி அலுவலகம்
24, ஆருவது மேற்கு குறுஞ்சாலை,
காந்திநகர், வேலூர்-632006.
எனும் முகவரியில் சந்திக்கலாம். போன் : 23551
(காங்கேயநல்லூர் கூட்டு ரோடு பஸ் ஸ்டாப்பில் இறங்கவும்)

சென்னையில் வாரந்தோறும் புதன்கிழமை மட்டும்

நெ. 22, திருமலைப் பிள்ளை வீதி, எண் 11,
தி நகர் சென்னை-17. என்ற முகவரியில் சந்திக்கலாம்.
தொடர்பு கொள்ளவேண்டிய போன் நெம்பர் : 427947.

கோவையில் - மாதந்தோறும் 1, 2, 3 தேதிகளில்
வசந்தம் ஸ்டோர்ஸ்,
11 - 35, கிராஸ் கட் ரோடு, காந்திபுரம், கோவை-12.
தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய போன் நெம்பர் : 22243.

பெங்களூரில் - மாதந்தோறும் 5, 6 தேதிகளில்
Sri VENKATESHWARA
Clearing Forwarding Service (Regd)
ESVEE CARGO & TRAVELS
(opp. VISL Building)
No. 78/A-B, Aruna Mansions
J. C. Road, Bangalore-560 002.
சிவாஜி டாக்கிஸ் உள்ள அதே வரிசையில் ஒரு பர்லாங் தூரத்தில் உள்ளது. போன் : 224176 & 225439 & 365138

மதுரையில் 9, 10 ஆகிய இரண்டு நாட்களிலும்.
டாக்டர் க. வேங்கடேசன் எம். ஏ. பி. எச். டி.
c/o மதுரை சித்ரா நியூஸ் ஏஜென்சி
18, இன்மையில் நன்மை தருவார் கோவில் தெரு,
போன் நெ. : 32155 மதுரை-1.

சில அரிய மருந்துகள்

தலைமுடி செழுமைக்கும் - கருமைக்கும், கரிசலாங்கண்ணித் தைலம்	ரு.	15-00
உடல் வளர்ச்சிக்கும் - வலிமைக்கும் நெல்லிக்காய் லேகியம்	ரு.	50-00
முட்டுக்களில் வலி, வாத நோய்க்கு சாம்பிராணித் தைலம்	ரு.	15-00
படிப்பவர்களின் நினைவாற்றலுக்கு வல்லாரைத் தேன்	ரு.	25-00
அஜீரணம், வாய்வுக் கோளாறு நீங்க சீரணப்பொடி	ரு.	15-00
நீரிழிவு நோய் கட்டுப்பட சீந்தில் சூரணம்	ரு.	20-00
பிளட் பிரஷர் தணிய சூரணம் 1 மாதத்திற்குரியது	ரு.	25-00

தேவையான மருந்துடன் அஞ்சல் செலவு ரூ. 7-00 சேர்த்து வேலூர் முகவரிக்கு M. O. அனுப்பிப் பெறலாம்.

அனுபவம் உணர்த்தும் உண்மை

அன்புள்ள டாக்டர். க. வேங்கடேசன் அவர்கட்கு,

கோவையில் தங்களைச்சந்தித்து என்னுடைய நுரையீரல் கபநோய்க்கு ஆலோசனையும் மருந்தும் பெற்று சாப்பிட்டதில் தற்போது உடல் சோம்பல் குறைந்து சுறுசுறுப்பை உணர முடிகிறது. அடுக்குத்தும்மல் குறைந்து சுவாசம் சீராகியுள்ளது. மூச்சடைப்பு இல்லை. இரவில் நன்ருக உறங்க முடிகிறது. தலைவலி இல்லை. பசி அதிகரித்துள்ளது. வணக்கமும், நன்றியும்.

"பச்சிலையால் உடல் பொற்சிலையாக நித்தமும்
கற்சிலையாய் நிற்கும் பச்சிலையே - நீர்
அதனை நித்தமும்தேடி பக்குவப் படுத்தி
-பண்பாய் எனக்குப் படைத்ததினுலே
கோயிலுள் நீங்கள் கற்சிலையே - என்
இதயக் கோயிலுள் என்றும் பொற்சிலையே."

— V. இராமலிங்கம், கோவை-6.

அன்புள்ள டாக்டர் அவர்கட்கு, வ்ணக்கம்.

என் சர்ம நோய்க்குத் தாங்கள் அளித்த 3மாத சிகிச்சை மூலம் பூரண நலம் பெற்றேன். பல்வேறு ஆங்கில மருத்துவம் பார்த்தும் பல்லாண்டுகள் குணமாகாதிருந்த இந்த நோய் தங்கள் சிகிச்சையில் பூரணமாகக் கட்டுப்பட்டு குணமாகியது நன்றி.

— சி. பொன்னுச்சாமி, திருநெல்வேலி.

ஐயா,

கடந்த சில ஆண்டுகளாக் என் பாதங்களில் இருந்த 'வெண்மேகம்' — பல ஆங்கில மருந்துகள் சாப்பிட்டு குண-மாகாத நிலையில் — உலகில் வேறு மருந்தே கிடையாதோ? என்று ஏங்கி இதனால் என் குடும்பத்தாரும் மனக்கவலையுற்ற போது - தங்களை கோவை முகாமில் சந்தித்து தொடர்ந்து 6 மாதங்கள் மருந்து சாப்பிட்டதில் இப்போது வெண் மேகம் மறைந்து நோயிலிருந்தும் மனக்கவலையிலிருந்தும் விடுபட்டு வருகிறோம். குடும்பத்தில் இதனால் மகிழ்ச்சியும், நிம்மதியும் ஏற்பட்டுள்ளது. உங்களின் கைராசியும், மூலிகைக்ளின் ஆற்றலையும் அனுபவத்தில் உணர்ந்தோம். நன்றி

— செல்வி. சியாமளா, கோவை

ஓலைச் சுவடிகளிலிருந்து

இதய வலிமைக்கு

ஓமம், திப்பிலி, சித்தரத்தை, சீந்தில், சுக்கு, சோம்பு, அமுக்கிறுங்கிழங்கு தண்ணீர் விட்டான் கிழங்கு இவைகளை சம எடை எடுத்து லேசாக் வறுத்துப்பின் பொடி செய்து காலை, மாலை 5 முதல் 10 சிட்டிகை எடுத்து நெய் (அ) தேனில் குழைத்து உண்டுவர, இதய வலிகள் வராமல் தடுக் கலாம். இதயச் சோர்வும், வாத நோய்களும் குணமாகும்,

பித்தசூலை தணிய

கடுக்காய், நெல்லி வற்றல், தான்றிக்காய், கொன்றை வேர் இவற்றை சமஎடை எடுத்து இடித்து கஷாயம் வைத்து காலை, மாலை இரு வேளை 100 மில்லி அளவு எடுத்து, தேன் 2 ஸ்பூன் கலந்து பருக ரத்த பித்தம், பித்த சூலை ஆகியன தணியும்.

பிரமேகம், மூத்திர தாரை அழற்சிக்கு

நெருஞ்சில் கஷாயம் செய்து 100 மில்லி அளவு வைத்து கொள்ளவும். திரிகடுகு, திரிபலா சூரணம், கோரைக்கிழங்கு சூரணம், குங்கிலிய பற்பம் இவை வகைக்கு கால் ஸ்பூன் எடுத்து கலந்து-வாயிலிட்டு கஷாயத்தை குடித்து வரவும். தினம் 1 வேளை வீதம் 3 நாள் செய்துவர பிரமேக ஒழுக்கு மூத்திர அடைப்பு, மூத்திர தாரை அழற்சி ஆகியன நீங்கும்,

— தொடரும்

சித்தர்கள் அருளிய சிடுகா மருந்து



போகர் அருளியது.

வேம்பின் காய கல்பம்.

நூற்றுண்டு கடந்த வயிரம் பாய்ந்த முதிர்ந்த வேப்பமரத்தின் பட்டையை வெட்டி வந்து சிறுசிறு துண்டுகளாக்கி நிழலில் உலர்த்தி பின் 1 வாரம் கழித்து மர உலக்கையில் இடித்துப் பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். மஞ்சள் கரிசாலை, மற்றும் ஜாதிமல்லிகை இலைச்சாறுகளில் இந்த வேப்பமரப்பட்டைச் சூரணத்தைப் பாவனம் செய்து நிழலில் உலர்த்திப் பின் நன்கு பொடி செய்து ஒரு கண்ணாடிப் புட்டியில் பத்திரப்படுத்தவும்.

காலை மாலை இரண்டு வேளை குறிஞ்சித் தேனில் 1/4 ஸ்பூன் அளவு குழைத்து வெறும் வயிற்றில் 40 நாட்கள் உண்டுவர உடம்பு வயிரம் போல் கல்பமாகும். காரம், உப்பு, புளி, போகம், லாகிரிப் பொருள்கள், நீக்கி மிதமான சைவ உணவை இந்த 40 நாட்களும் உண்ண வேண்டும்.

செங்கற்றாழை கல்பம்

சிவப்பான வண்ணமுள்ள கற்றாழை கிடைத்தால் — அதனை மேல் பட்டையைச் சீவி விட்டு உள்ளிருக்கும் சோற்றை 7 முறை நன்கு கழுவி, வில்லைகளாக்கி ஆமணக்கெண்ணெயில் காய்ச்சி - காலை, மாலை இரண்டு வேளை 1 ஸ்பூன் அளவு 40 நாட்கள் அருந்தி வர உடம்பில் வியர்வை நாற்றம் விலகும். கஸ்தூரி மணம் கமழும். நரை திரை வராது, சோம்பல் நீங்கி புத்துணர்ச்சி மல்கும்.

(தொடரும்)

அட்டைப்பட

மூலிகைகளைப் பற்றி

இவ் இதழ் அட்டையின் முன்புறமும், பின் புறமும் ஏழு மூலிகைகள் இடம் பெற்றுள்ளன. இவற்றைப்பற்றிய லேட்டஸ்ட் செய்திகளைப்பின் வருமாறு காணலாம் :-

அத்தி மரம் ஒரு குட்டிக்கதை

சில ஆண்டுகட்கு முன் வட இந்தியாவில் புகழ்பெற்ற ஓமியோபதி மருத்துவர் தொழில் புரிந்து வந்தார். அவருடைய உறவினர் ஒருவருக்கு திடீரென்று சீதத்துடன் கழிச்சல் வந்து விட்டது. ஒருமுறை, இருமுறை என்று தொடங்கி பலமுறை நீடித்து — பின் ஒருநாள், மறுநாள் என தொடர் கதையாகி 1 வாரம் ஓடிவிட்டது. அலோபதி, ஓமியோபதி என்று எல்லா 'பதி'களையும் பார்த்தும் பலனில்லை. கழிச்சல் கட்டுப்படாததால் — ஆள் பாதியாகி படுக்கையாகி — எல்லோருடைய பரிதாபத்துக்கும் ஆளாகி விட்டார். கடைசியில் 'இதுதேருத கேஸ்' என்று எல்லோரும் கை விரிக்க நோயாளி விழி பிதுங்கி மிரள — உறவினரான ஓமியோபதி டாக்டர் கை பிசைந்து வீட்டின் வெளியே கவலையுடன் நின்ருர். அப்போது வீதி வழியே சென்ற 'பக்கிரி' ஒருவர் இவர் வீடு வந்து—தகவலைக் கேட்டுச் சிரித்தார். டாக்டரைக் கூப்பிட்டு காதில் ஒரு வைத்திய முறையைச் செய்யுமாறு கூறினுர். 'படித்த டாக்டர்கள் கைவிட்ட கேஸை - 'பக்கிரி' கூறும் மருந்து குணப்படுத்துமா ?' என்று எண்ணுமல் டாக்டர், கடலில் மூழ்குபவனுக்குக் கட்டை கிடைத்தாற் போல் — பக்கிரி சொன்ன பச்சிலை மருந்தைக் கொடுத்தார். 4 வேளை தான் கொடுத்தார். முதலில் இரத்தக் கழிச்சல் நின்றது. இரண்டாம் நாள் நோயாளி எழுந்து உட்கார்ந்தார். எமன் வாயில் எள்ளைப் போட்டுவிட்டு மூன்ரும் நாள் முற்றிலும் குணமடைந்து எதிர்பட்டோர்—எதிர்பார்த்தவர் மூக்கில் விரல் வைக்குமாறு அலுவலகம் சென்ருர். ஆமாம்! பக்கிரி கூறிய பச்சிலை மருந்து என்ன ? என்று கேட்கத் தோன்றுகிறதல்லவா ? காதைக் கொண்டு வாருங்கள். மிகமிக ரகசியமாகக் கூறுகிறேன். யாருக்கும் சொல்லாதீர்கள்.

"அத்தி மரப்பட்டையைக் கொண்டு வந்து அதன் காயுடன் சேர்த்து இடித்து கஷாயம் போட்டு 4-மணிக்கொரு முறை — தினம் 4வேளை 100 மில்லி அளவு கொடுத்துவர — ரத்த சீதபேதி 3 நாளில் நிற்கும். பகலில், எலுமிச்சம் சாதமும், இரவில் பால் சாதம் மட்டும் தரவும். மாதுளை, மங்குஸ்தான், சப்போட்டா பழம் தரலாம்."

இதன் பின்னர்தான், அத்தி மரம் — ஓமியோபதியில் குடலில் தோன்றும் இரத்தக் கசிவு, அழற்சிக்கு மருந்தாக மாற்றப்பட்டது." அத்தி மரம் பற்றிய இன்னொரு சுவையான வரலாறு உள்ளது. அடுத்த முறை பார்ப்போம்.

ஆடாதோடை தரும் ஆஸ்துமா சுகம்

'ஆடாதோடை சிரப்' ஆஸ்துமாவிற்கு நல்ல நிவாரணமளிக்கிறது. ஆடாதோடை இலை, பட்டை ஆகியவற்றை தேவையான அளவு எடுத்து இடித்து அரை லிட்டர் தண்ணீர் விட்டுக்காய்ச்சி 100மில்லி அளவு சுருக்கி அதில் 50மில்லி அளவு தேனும் கலந்து மிளகு அரை ஸ்பூன் லவங்கம் 3 ஆகியன சேர்த்து இடித்த தூள் ஆகியவற்றைக் கலந்து மெழுகு பதத்தில் இறக்கி — காலை, மாலை இரவு 3வேளை இரண்டு ஸ்பூன் அளவு சாப்பிட்டு வரவும் 'ஆடாதோடை சிரப்' ஆஸ்துமா சுகம் தருவதை அனுபவத்தில் உணரலாம்.

அரசமரத்தைச் சுற்றினால் குழந்தை பிறக்குமா?

பிறக்கும் என்கிறார் அகத்தியர். ஆமாம் அது சரியே! என்கிறது விஞ்ஞானம். மகளிரின் கருப்பையில் தேங்கும் நுண்கிருமிகளின் தாக்கத்தினால் கரு அழிந்து மகப்பேறு கிட்டாமல் போகிறது, கருவை அழிக்கும் நுண்கிருமிகளைக் கொல்லும் திறன் அரசமரமும், வேப்ப மரமும், நெல்லி மரமும் இணைந்திருக்கும் இடங்களில் காணப்படுவதாக அறிவியல் ஆய்வு அறிக்கை கூறுகின்றது. அரச மரத்தை சுற்றும் பெண்களின் சுவாசத்தில் இவை கலந்து இரத்தத்தில் கலந்து கருப்பையில் சென்று அங்கிருக்கும் கருவை அழிக்கும் நுண்கிருமிகளை அழித்து — கரு உயிர்ப்புடன் விளங்க உதவும் கண்ணுக்கு புலனாகாத சத்துப்பொருள் அரசமரத்தைச் சுற்றி நிலவுவதாகக் கண்டு பிடித்துள்ளனர். நம்ம ஊர் அகத்தியர் ஆண்கள்கூட அரசமரம் சுற்றலாம்; அதன் வேர், விதை ஆகியவற்றை உண்ணலாம். அதனால் மகப்பேறு கிடைக்கும் என்று கூறுகின்றார். எனவே; ஆடவரும் பெண்களுடன் இனி அரசமரம் சுற்றலாம், தப்பில்லை.

மேனி நிறம் காக்கும் சோற்றுக் கற்றாழை

முகப்பரு, மேனி நிறம்... இவற்றைப் பாதுகாக்க ஏராளமான 'காஸ்மெடிக்' ஆனால் என்ன பயன்? நிரந்தரமாகவும், எளிமை

யாகவும் இல்லையே! என்று இனியாரும் ஏங்கவேண்டாம். 'சோற்று கற்றாழை' மடல்களை ஒருமுறை தண்ணீரில் கழுவி - அதன் உள்ளே இருக்கும் சோற்றை அல்வாத் துண்டுபோல் செய்து தேங்காய் எண்ணெயில் காய்ச்சி முகப்பரு, கருமையான முகம்மீது தடவிவர அவை நீங்கும். ஆமணக்கெண்ணெயில் தோய்த்த திரிகளை எரிய வைத்து – அதில் வரும் கரிப்புகையை சோற்றுக் கற்றாழையின் உட் சோற்றில் கலந்து குழைத்து பசு வெண்ணை சிறிது கூட்டினால் அருமையான-கருமையான 'ஐ டெக்ஸ்' கிடைக்கும். கண்களுக்குக் குளிர்ச்சி-கவர்ச்சி என இரட்டைப் பயன்பெறலாம்.

பேர் சொல்ல ஒரு பிள்ளை வேண்டுமா? மாதுளம் பூ கஷாயம் சாப்பிடுங்கள்

கருப்பையில் பலஹீனமா? அடிக்கடி கருச்சிதைவா? கவலைப் படேல்! மாதுளம் பூ சிவப்பாக இருக்கும். 5பூ எடுத்து ஒன்றிரண்டாக இடித்து 200 மில்லி தண்ணீரில் போட்டுக் காய்ச்சி 100 மில்லியாக வடிகட்டி-மாதவிலக்கு ஆன 3 நாட்கள் முதல் 7 நாட்கள் வரை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடவும். 3 மாதங்கள் இப்படிச் செய்துவர கருப்பை வலிமை பெற்று கருவுயிர்க்கும். பேர் சொல்ல ஒரு பிள்ளை பிறப்பான்,

துன்பம் தீர்க்கும் தும்பை

'வில்லுக்கு விஜயன்' என்பார்கள். அந்தவிஜயனுக்குக் குருவாக விளங்கிய துரோணருடைய பெயரைத் தாங்கும் சிறப்பு 'தும்பைக்கு' உண்டு. 'துரோண புஷ்பி' என்பது தும்பையின் வடமொழி பெயர். அதனால்தானோ என்னவோ, இந்த மூலிகையினைப் பயன்படுத்தி நடுங்கவைக்கும் குளிரை அதிரடியாக விரட்டுகின்றனர் நம் நாட்டு வைத்தியர்கள். தும்பைப் பூவை 1 பிடி சேகரித்து தண்ணீரில் அலம்பி சிறிது நெய்கூட்டி லேசாக வதக்கி தேவையான சர்க்கரை பாகில் கலந்து லேகிய பதத்தில் இறக்கி காலை, மாலை இருவேளையும் 1 ஸ்பூன் விதம் அருந்த - குளிர் ஜன்னி போன்ற நடுங்கவைக்கும் காய்ச்சல்கள் விரைவில் விலகுகின்றன. நடுங்கவைக்கும் படைகளை கலங்க வைப்பவர் துரோணர். நடுக்கம் தரும் குளிர்க் காய்ச்சலை விரட்டுகிறது 'துரோண புஷ்பியான' தும்பை.

வயிற்று எரிச்சலை அடக்க 'பிரண்டை'

சிறுகுடல், பெருங்குடல், இரப்பை ஆகியன அழற்சி அடைந்து எரிச்சலுற்றால், பிரண்டை அதனை அடக்குகிறதாம. வாரம் 1 நாள் பிரண்டை துண்டு 3 (அ) 4 எடுத்து நெய்யில் வதக்கி கொத்துமல்லி கறிவேப்பிலை, உளுந்து சேர்த்து துவையல் செய்து சாப்பிட்டால் வயற்றெரிச்சல் அடங்குகிறது என்பது புலர் அனுபவம்.

இதுவரை நீங்கள் படித்தவை, மூலிகை மணியின் அட்டைப்பட தலைப்பு செய்திகள், தொகுத்தவர் — 'செங்கிஸ்கான்'

நம்நாட்டு மூலிகைகள்

வால் மிளகு (Tail - Pepper)

274 - வது மூலிகை

மேனாட்டிலிருந்து நம்நாட்டுக்கு வந்த 'மருந்து'களில் ஒன்று 'வால் மிளகு.' குறிப்பாக ஜாவா, சுமத்திரா முதலிய தீவுகளில் வளரும் கொடி இனத்தைச் சார்ந்த 'வால் மிளகு' பல்லாண்டுகட்கு முன்னரே பாரதம் வந்து — மருந்தாகியது. சீந்தில், வெற்றிலை போன்று மரமேறும் கொடி வகை. முற்றாத காய்களைப் பறித்து உலர வைத்துச் சேர்ப்பார்கள்.

காய்களின் காம்பு வால்போல் சேர்ந்து இருப்பதால் இதனை 'வால் மிளகு' என்று குறிப்பிடுவர். தோல் சுருங்கிக் கறுத்து, உள்ளே வெளுத்து எண்ணெய்ப் பிசுக்கு உள்ளதாயும், காரமும் மணமும் பெற்றதாயும் இருக்கும். நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் சர்வ சாதாரணமாகக் கிடைக்கக் கூடியது—வால் மிளகு.

மருத்துவக் குணம்

உடலுக்கு சூட்டினைத் தந்து, சிறுநீரைப் பெருக்கும் குணமுடையது. உள்ளுறுப்புகளில் சேரும் வாயுவை அகற்றும். நெஞ்சில் சேரும் கபத்தை வெளியேற்றும். வயிற்றுப்புண், தாகம், வெள்ளை, வெட்டைச்சூடு ஆகியனவற்றுக்கும், இருமல் சளியையும் போக்கி தொண்டைக் கம்மலையும் நீக்கும்.

உபயோக முறைகள்

தொண்டை கம்மல் நீங்க : கால் ஸ்பூன் அளவு வால் மிளகுத் தூளை வாயிலிட்டுப் பசும்பால் சிறிது அருந்த தொண்டைக் கம்மல் நீங்கும், தேனிலும் குழைத்து உண்ணலாம். காலை, மாலை இருவேளை இரண்டு நாட்கள் செய்துவர குணம் அடையலாம்.

இருமல் சளிக்கு: வால் மிளகுத் தூளை 10 சிட்டிகை, அதிமதுரம் 5 சிட்டிகை எடுத்து, கறுப்பு வெற்றிலையில் மடித்து வைத்து மென்று விழுங்கலாம். அல்லது இஞ்சி கஷாயத்தில் அருந்தலாம். இருமல்; சளி நீங்கும்.

தலைவலிக்குப் பற்று: வால்மிளகை, சுக்குடன் சேர்த்து பன்னீர் சிறிது விட்டரைத்துத் தலைவலிக்குப் பற்றிட்டு சாம்பிராணிப் புகை காட்ட 10 நிமிடத்தில் தலைவலி, ஜலதோஷம் தணியும்.

வெள்ளை வெட்டை ஒழிய: தவறான பழக்கத்தால் ஏற்படும் வெள்ளை, வெட்டை நோய் அடியோடு விலக, வால்மிளகுத் தூளை 1 கிராம் எடுத்து படிகார பற்பம் (அ) வெடியுப்புச் சுண்ணம் 5 சிட்டிகை கலந்து காலை, மாலை இருவேளை மோரில் அருந்திவர 10 முதல் 20 நாட்களில் நோய் விலகும்.

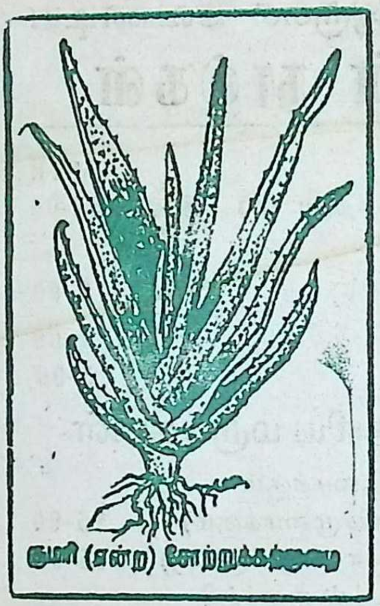
சூட்டிருமலுக்கும் புகை இருமலுக்கும்: வால்மிளகு, அதிமதுரம்' திப்பிலி, சிற்றரத்தை, கடுக்காய் - இவைகளை வகைக்கு 10 கிராம் எடுத்து லேசாக வறுத்துப்பின் பொடிசெய்து அரை லிட்டர் தண்ணீர் விட்டுக் காய்ச்சி கால் லிட்டராக வடிகட்டி. தினம் 4 வேளை 50 மில்லி வீதம் எடுத்து 2 ஸ்பூன் தேன் விட்டு பருகிவர, மேற்கண்ட இருமல் நீங்கும்.

நீர்க்கடுப்பு, நீரடைப்பு நீங்க: வால் மிளகு 150 கிராம், வெள்ளை குங்கிலியம் 150 கிராம், பறங்கிச் சக்கைத்தூள் 150 கிராம்-இம்மூன்றையும் கூட்டி, நீர்முள்ளிச் சாறு (அ) செருப்படை (அ) கட்டுக் கொடிஇலைச்சாறு விட்டரைத்து மாத்திரைகளாக உருட்டி காலை, மாலை வேளைக்கு ஒன்றுக்கு மூன்று மாத்திரை சாப்பிட்டு இளநீர் (அ) மோர் சிறிது பருகிவர, நீர்க்கடுப்பு, நீரடைப்பு, வெள்ளை ஆகியன நீங்கும்.

வாதபித்த ஐயம் வயிற்று வலிதாகஞ்
சீதம் பலநோய் சிதையுங்காண்—போத
அதிதீ பனமாம் அணங்கரசே! நாளுந்
துதிவால் மிளகருந்தச் சொல் — (கும்பமுனி)

தொண்டை, சிறுநீரகம், மார்பு, வயிறு போன்ற நோய்களுக்கு பின் விளைவு தராத நல்ல மருந்து 'வால்மிளகு.' அடுத்த முறை அங்காடிக்கு சென்றால் 200 கிராம் 'வால்மிளகு' வாங்கி வந்து வீட்டில் வையுங்கள் ஆபத்துக்கும், அவசரத்துக்கும் உதவும். ஆ! சொல்ல மறந்தேனே! வெற்றிலை பாக்குப் போடும் பழக்கமுள்ளவர்கள் தினம் ஒரு 'வால் மிளகு' சேர்த்து மெல்லுங்கள். தொண்டைக்கும், வயிற்றுக்கும் நல்லது!

மூலிகைமணி அச்சகத்தில் அச்சிட்டு வெளியிடுபவர், ஆசிரியர்;
டாக்டர், க. வேங்கடேசன்
4, இரண்டாவது, சாதுகாரமடம் வீதி, வேலூர் - 1.


குமரி (என்ற) சோற்றுக்கற்றாழை


மாதுளை


வச்சிரவல்லி
[பிரண்டை]


துமபை